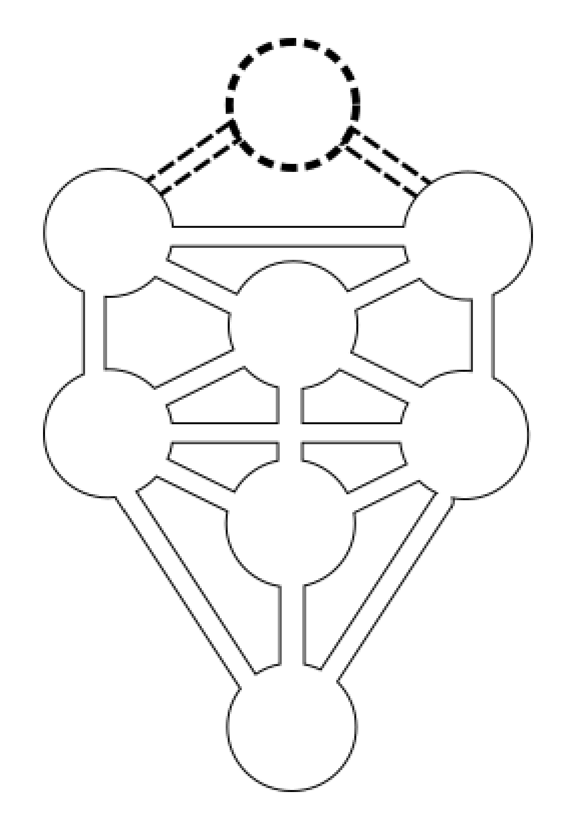
Un Viaje Profundo a través de la Cábala para Desvelar la Sabiduría Secreta del Universo.



Parte II. 2da Edición.

Corregida y Aumentada

Rodolfo Nájera López

2da Edición

Kéter

Kéter, la Sefirá de la Corona, es la **primera emanación en el Árbol de la Vida** de la Cábala. Representa la esencia primordial y la conexión con la Divinidad. Simboliza la chispa divina que da origen a todo y es la fuente de la voluntad divina, la semilla de todas las cosas, el potencial antes de que cualquier cosa suceda. Es la esencia misma, algo así como la chispa que da vida a todo lo demás. Kéter en la tierra se manifiesta en la realidad como el principio de la vida y la energía. Es la génesis de todo lo que sucede en nuestra realidad. Es un concepto central en la Cábala que nos ayuda a entender cómo se estructura y conecta todo en el universo. Es el depósito de nuestras aspiraciones más elevadas y nuestras motivaciones más profundas. Nos impulsa a alcanzar nuestro máximo potencial y a trascender las limitaciones de nuestra mente y cuerpo. Es misterioso, como un agujero vacío donde depositamos nuestros pensamientos, ideas y motivaciones. Es un agujero infinito que nos permite potenciar nuestro potencial hasta el infinito, pero debemos poner límites para no caer en la locura. Además, nuestro cuerpo es limitado en cuanto a estructura física, pero en el campo de la elevación de los sentimientos y pensamientos, rompe los límites conceptuales de nuestro consciente y nos eleva, sacando la mejor versión de nosotros mismos.

Kéter está intrínsecamente relacionada con varios conceptos fundamentales: representa la conciencia cósmica, reflejando la unidad y la interconexión de todas las cosas, mientras que la cognición se considera una emanación de su sabiduría divina. También se erige como la fuente de todas las emociones, influyendo en cómo se experimentan en los niveles inferiores del ser. En el ámbito de las relaciones interpersonales, Kéter simboliza la unidad que conecta a los individuos, y su naturaleza atemporal afecta la percepción del tiempo, evocando la eternidad. Asimismo, la identidad personal se manifiesta como una emanación de la divinidad que emana de Kéter, y la moralidad, junto con la búsqueda de significado y propósito en la vida, se comprenden como expresiones de la voluntad divina que fluye desde esta sefirá superior.

Las 7 principales características de Kéter, la primera sefirá del Árbol de la Vida en la Cábala, son:

1. **Unidad y origen divino**: Kéter representa la fuente primordial de todo, la unidad y el principio de la creación desde donde emanan todas las demás sefirot.
2. **Consciencia cósmica**: Simboliza la conciencia divina, la interconexión de todas las cosas y la unidad absoluta más allá de la dualidad.
3. **Sabiduría ilimitada**: Es el origen último de la inteligencia y la sabiduría divina, la fuente de todo conocimiento que fluye hacia las demás sefirot.
4. **Atemporalidad**: Kéter trasciende el tiempo y el espacio, representando la eternidad y la existencia más allá de las limitaciones temporales.
5. **Neutralidad emocional**: Aunque es el origen de todas las emociones, en Kéter no hay diferenciación emocional; todo está en un estado puro e indiferenciado.
6. **Voluntad divina**: Se asocia con la voluntad de D-os, el propósito y la fuerza impulsora detrás de toda la creación y existencia.

7. **Potencial ilimitado**: Es el punto de partida de todo lo posible, simbolizando el potencial no manifestado que se despliega en las sefirot inferiores.

En las profundidades del alma humana, Kéter se manifiesta como un llamado interior que impulsa al individuo a buscar su conexión con lo divino y a descubrir su propósito único en el mundo. Esta búsqueda espiritual no solo es un viaje personal de introspección, sino también un camino hacia lo trascendente, guiado por un anhelo de alcanzar la plenitud y la verdad que yace más allá de lo material. Kéter invita a cada persona a sumergirse en su ser, descubriendo el potencial espiritual que reside en su interior y el rol que tiene en la sanación del mundo.

La conexión con lo divino que simboliza Kéter va más allá de la comprensión ordinaria, representando un estado de unión mística que trasciende el tiempo y el espacio. En este encuentro con la esencia de la existencia, el alma experimenta una profunda sensación de paz y éxtasis, tocando la fuente de toda creación. A través de esta búsqueda de lo divino, el individuo no solo encuentra realización personal, sino que también contribuye al perfeccionamiento del universo, elevando el tejido de la realidad con su propia transformación espiritual.

Kéter nos recuerda que en la búsqueda de la divinidad se encuentra la verdadera alegría y plenitud, un acto de amor propio y hacia toda la creación. El amor divino que fluye desde Kéter es eterno e incondicional, envolviendo a cada ser en su luz y guiándolo hacia una vida de bondad y compasión. Este amor, que permea todo el universo, es el vínculo sagrado que une al Creador con sus criaturas, y es el impulso que nos lleva a realizar nuestro máximo potencial espiritual.

Kéter, en su esencia, representa la "palanca" de las manifestaciones Divinas y se le conoce como el "**Ratzon Ha Elión**" o la "Voluntad Suprema de D-os”. No es una voluntad dirigida a una meta específica, sino la Voluntad Divina original que yace bajo la creatividad, la "Voluntad de voluntades" que precede a todos los atributos divinos, es decir, las Sefirot. En su misteriosa grandeza, Kéter permanece como un símbolo de lo incomprensible y el inicio de toda manifestación divina (tora.org, s.f.).

La voluntad divina de D-os es la fuerza primordial que impulsa toda creación, y la creatividad humana es un reflejo de esta voluntad suprema. La capacidad de crear, imaginar y expresarse artísticamente proviene de una fuente divina, donde el acto de creación es una manifestación de la intención original de D-os para que el mundo esté lleno de belleza, crecimiento y desarrollo. Cada gesto creativo humano es, en esencia, una expresión de la voluntad divina que busca transformar y embellecer el universo.

Kéter, como la sefirá más elevada en la Cábala, es el origen de esta creatividad y voluntad divina. Representa la chispa de la creación que impulsa al ser humano a buscar la plenitud espiritual y el propósito en la vida. La conexión con Kéter no solo permite a los individuos alinearse con la voluntad divina, sino que también les otorga la capacidad de reflejar esa luz a través de sus acciones, contribuyendo al desarrollo de un mundo más elevado y conectado con lo divino.

La esperanza y la voluntad de crear están estrechamente entrelazadas con Kéter, actuando como fuerzas que guían al ser humano hacia la trascendencia. Cada acto creativo, cada paso hacia el crecimiento espiritual, es una manifestación de esa esperanza divina que nos

impulsa a superar obstáculos y a acercarnos al propósito mayor. De esta manera, Kéter y la voluntad divina no solo nos invitan a crear, sino también a soñar con un futuro donde la luz y el amor de D-os iluminen el camino hacia una vida de plenitud y sabiduría.

Así que, celebremos la esperanza que reside en cada uno de nosotros. Cultivemos esa chispa interior, nutramos nuestros sueños y trabajemos juntos para construir un futuro en el que la esperanza florezca para todos. Porque, como bien dice el dicho, la esperanza es lo que nunca muere, y mientras estemos unidos en esta creencia, siempre habrá luz en nuestro horizonte.

En el vasto lienzo de la existencia, donde la luz y la sombra se entrelazan, la esperanza y el amor emergen como hilos dorados que tejen nuestro destino, guiándonos con su fuerza inagotable hacia un mañana lleno de luz y bondad.

Kéter se compara con la voluntad humana, ya que la voluntad es el poder más abarcador del alma humana, impulsando y motivando otras facultades. Contiene el objetivo final que busca alcanzar y, una vez alcanzado, cesa su impulso (Miller M. , 2024).

En un mundo lleno de violencia, desastres y oscuridad, es fácil sentirse abrumado por los desafíos que enfrentamos. Sin embargo, incluso en los momentos más oscuros, siempre hay una luz que nos guía: la esperanza. Kéter, en la Cábala, nos recuerda la importancia de aferrarnos a esa chispa divina dentro de nosotros, una fuerza que nos impulsa a seguir adelante, incluso cuando la adversidad parece insuperable. Al igual que en las grandes historias de la literatura, la oscuridad nunca es el final; siempre existe la promesa de un nuevo día y una oportunidad para la claridad.

A través de Kéter, aprendemos que cada uno de nosotros es el héroe de su propia historia. Nuestras luchas y miedos no nos definen, sino que nos dan la oportunidad de superar nuestras sombras con valentía y determinación. Así como los personajes de Tolkien o Rowling encuentran la luz en medio de la oscuridad, nosotros también podemos conectarnos con nuestra chispa interior para enfrentar los desafíos de la vida, sabiendo que la oscuridad es solo transitoria y que la luz prevalecerá.

Este viaje de vida nos convierte tanto en narradores como en protagonistas de nuestras propias historias. Aunque el camino pueda ser difícil, juntos podemos superar cualquier obstáculo. La clave está en aferrarnos a la esperanza y a la certeza de que siempre hay un bien que defender. Con valentía y la luz de la esperanza guiándonos, podemos avanzar con la confianza de que nuestras historias también pueden tener un final feliz.

Analizar la experiencia humana es un esfuerzo continuo por desentrañar la complejidad de la existencia, buscando una comprensión más profunda y significativa de lo que realmente significa ser humano. Para avanzar en esta búsqueda, es esencial distinguir entre dos conceptos clave: *entender* y *comprender*.

I. **Entender**: Se refiere a captar el significado de algo de manera más superficial o práctica. Implica tener un conocimiento claro de un tema, conocer sus partes o detalles, y ser capaz de aplicarlo o explicarlo en situaciones cotidianas. Por ejemplo, entender las matemáticas significa dominar las reglas y operaciones básicas, como la suma o la resta, para resolver problemas de manera eficaz.

Ejemplo: Entender cómo sumar y restar.

II. **Comprender**: Va más allá de lo superficial y representa una percepción más profunda. Comprender implica captar el significado completo o la importancia de algo en su totalidad, integrando no solo los detalles, sino también el razonamiento y las implicaciones más amplias. Por ejemplo, comprender la teoría detrás de las matemáticas no solo involucra conocer las reglas, sino también entender el porqué de esas reglas y cómo se aplican en contextos más complejos, como la mecánica cuántica.

Ejemplo: Comprender la Mecánica Cuántica (incluyendo los conceptos matemáticos que la sustentan).

Entender es un paso inicial hacia la adquisición de conocimiento, mientras que comprender implica un dominio más profundo y una visión holística del tema.

La diferencia entre *entender* y *comprender* es fundamental en la búsqueda del conocimiento espiritual. Mientras que entender implica captar el significado básico o general de algo, comprender va más allá y abarca una visión más profunda y completa del tema, integrando su contexto y sus implicaciones. En el caso de Kéter, entender su rol dentro de la Cábala es tener un conocimiento claro sobre su importancia en la conexión espiritual, pero comprenderlo implica una experiencia más profunda y personal que trasciende lo racional.

Kéter, en la cosmología cabalística, simboliza la fuente suprema de luz y la conexión directa con lo divino. Comprender Kéter significa no solo conocer su posición dentro de las sefirot, sino experimentar su significado espiritual en la vida cotidiana. Esta comprensión implica reconocer que cada ser humano lleva dentro de sí una chispa divina y una voluntad de alcanzar la plenitud espiritual, conectando así con un propósito más elevado y con el bienestar del mundo.

La certeza, representada por Kéter, está profundamente arraigada en la fe en D-os. Esta certeza no es simplemente la ausencia de dudas, sino una confianza inquebrantable en la guía divina. A través de Kéter, entendemos que la fe es un proceso activo que nos conecta con lo trascendente, proporcionándonos la luz necesaria para superar los desafíos y la incertidumbre de la vida. Esta conexión con lo divino es lo que nos permite encontrar propósito y confianza, incluso en los momentos más oscuros.

La Shekinah es la manifestación visible de la presencia de D-os en la Tierra, según la tradición judía y cristiana. Se refiere a cómo la presencia divina se muestra a través de fenómenos naturales como una nube o un pilar de fuego, como se relata en la Biblia. Aunque el término no aparece directamente en las escrituras, la Shekinah es vista como la forma en que D-os guía y protege a su pueblo, y en el Nuevo Testamento, Jesús es considerado su máxima expresión (Break Free, 2022).

Kéter, la más alta sefirá en la Cábala, se manifiesta a través de la Shekinah, que es la presencia visible y cercana de D-os en el mundo material. La Shekinah, vista como la "Presencia Divina Femenina", representa la conexión directa entre D-os y la humanidad, proporcionando consuelo y protección, especialmente en momentos difíciles. Esta manifestación divina "reside" entre los seres humanos, actuando como un puente entre lo celestial y lo terrenal, y se asocia con la sefirá de Maljut, que transmite la energía divina al mundo (sparknotes.com, s.f.).

Kéter, es la chispa divina que da inicio a toda la creación, representando la conexión entre lo infinito y lo finito. Se encuentra en el pilar central del Árbol de la Vida, donde actúa como fuente primordial de la energía divina que atraviesa las demás sefirot, hasta llegar a Maljut, la manifestación en el mundo material. Este proceso refleja cómo lo divino se despliega en etapas, permitiendo que lo inmaterial se haga presente en nuestra realidad.

El concepto de "Tzimtzum" describe cómo D-os contrajo su luz para crear espacio para el universo, similar al "tiempo de Planck" en la física, que es el momento más breve en el que se puede medir el inicio del cosmos. Este acto primordial es la chispa inicial que impulsa la creación, marcando el punto de partida de todo lo que existe, tanto en la cosmovisión cabalística como en la ciencia. Kéter, en este sentido, representa el momento de potencial puro antes de que todo se expanda y se manifieste en el mundo.

La grandeza de Kéter también puede entenderse al compararla con la inmensidad del universo, cuyo vasto alcance es casi incomprensible para la mente humana. Esta comparación nos invita a reflexionar sobre la naturaleza de la creación y la conexión profunda entre lo divino y lo material. Kéter, aunque intangible, nos impulsa a buscar una relación más estrecha con lo divino, equilibrando nuestro ser espiritual y físico, y conectándonos con D-os y la creación.

Para esto una persona necesita tener una evolución en su conciencia entendiendo sobre su propia existencia, de sus estados y de sus actos, al ser consciente y aceptarse a sí mismo tal como es, de manera que logra mejorar su autoaceptación y autoestima. Esto es un paso importante en el camino hacia la autotrascendencia o la comprensión de uno mismo. Nos abre la puerta a una experiencia más profunda de lo espiritual o lo divino en nuestra vida. Se relaciona mucho con las prácticas espirituales como la meditación, la introspección y la búsqueda de la trascendencia personal, es decir tener *“un conocimiento más amplio, libre de convencionalismos, miedos e inseguridades personales.”* (sabater, s.f.). La evolución personal lleva a una mayor conciencia y autoconocimiento, promoviendo el amor incondicional, la compasión, la creatividad, y la empatía. Esto impulsa a las personas a buscar un significado más profundo en la vida, cuestionando su propósito y desarrollando la capacidad de discernir entre el bien y el mal, lo cual se traduce en acciones éticas y morales. Mientras tanto, la voluntad y el deseo juegan un papel crucial en este proceso; la voluntad se basa en decisiones racionales, mientras que el deseo está ligado a emociones profundas. Kéter simboliza esta voluntad original y está relacionada con Dáat, una sefirá que representa el conocimiento interno y la conciencia del "yo". Este autoconocimiento permite a las personas tomar decisiones conscientes y actuar de manera ética, elevando su nivel espiritual, aunque también hay un riesgo de que, si se dirige de manera incorrecta, esa misma voluntad pueda llevar a resultados negativos.

“Cuando un seguidor le pidió al Rabí Najmán que definiera la libertad de elección, el Rebe contestó: Es realmente muy simple: Si lo deseas, lo haces. Si no lo deseas, no lo haces” (tora.org, s.f.)**.**

El Rabí Najman enfatiza la importancia de la capacidad de cambio en la vida de las personas. Muchas veces, la gente se siente atrapada por sus deseos y justifica su comportamiento diciendo que no pueden cambiar. Sin embargo, él sostiene que siempre hay una oportunidad para cambiar simplemente tomando decisiones diferentes en cualquier momento de la vida. Desde la creación de la humanidad, D-os otorgó a las personas el poder de elegir. Si alguien decide buscar la espiritualidad y hacer el bien, esa elección activa

los poderes de la creación para apoyarlo. Por el contrario, si una persona elige seguir deseos negativos, también recibe asistencia de D-os en ese camino, aunque esto puede implicar la necesidad de corregir esas elecciones, D-os corrige no castiga.

Conectar con Kéter, la sefirá más alta en la Cábala, permite a una persona experimentar una elevación espiritual y una sensación de paz interior. Esta conexión proporciona claridad mental y una comprensión más profunda de la vida y el universo, renovando el sentido de propósito y dirección. Al experimentar esta conexión, las personas pueden sentirse más compasivas y sensibles, percibiendo la belleza y la armonía en el mundo que las rodea. Las experiencias de conexión con Kéter pueden ser transformadoras y reflejarse en la vida cotidiana, permitiendo a las personas alinearse con su verdadero destino y otorgar amor y bondad a los demás, de acuerdo con sus propias experiencias y elecciones.

Por ejemplo, cuando D-os se revelo a Moisés en el monte Sinaí le dice "Yo seré el que seré" (Éxodo 3:14). Esta frase sugiere una noción más dinámica de D-os. Implica que D-os no está limitado en su acción y se revelará a sí mismo de acuerdo con las necesidades cambiantes de las personas a lo largo del tiempo. En otras palabras, D-os es quien decide cómo se manifiesta a sí mismo a lo largo de la historia y se adapta a las circunstancias y necesidades de los seres humanos según su fe y sus acciones. Esta interpretación enfatiza la relación activa de D-os con la humanidad y su disposición para estar presente y ayudar en todas las circunstancias. Pero D-os nos asiste igual cuando hacemos las cosas mal: *"Dios no castiga, el que conoce el corazón de D-os sabe que D-os no castiga. D-os es un padre y un padre bueno…un padre bueno no castiga, un padre bueno corrige" ….* ***"Es imposible que D-os castigue, pues el castigo viene del odio****, y en D-os no hay lugar para el odio, en cambio, la corrección viene del amor. D-os que es nuestro Padre, sólo anhela nuestra edificación, por eso nos corrige."* (Arráiz, s.f.)

D-os se encarga de corregir el equilibrio del árbol de la vida, aunque a veces no lo aceptemos. Solo Él tiene el poder de dar y quitar, y cuanto más nos alejamos de Kéter, más complicado se vuelve nuestro Tikún, o proceso de corrección, lo que nos sumerge en la oscuridad. Venimos a este mundo con el propósito de aprender, y esto implica que nuestra relación con D-os depende de nuestras propias elecciones y voluntad. Cada persona tiene la libertad de acercarse o alejarse de lo divino, y D-os siempre está dispuesto a ayudarnos en nuestro aprendizaje, sugiriendo que la fe y la conexión con lo sagrado son experiencias personales y únicas.

En la Cábala, se nos enseña que cada uno de nosotros nace con un Tikún, que representa las correcciones que debemos realizar en nuestra vida. Esto puede relacionarse con acciones y decisiones pasadas que nos han llevado a enfrentar ciertos desafíos en esta encarnación. Reconocer nuestro Tikún nos permite entender que las dificultades no son castigos, sino oportunidades para crecer y evolucionar espiritualmente. Al enfrentarnos a estos problemas y verlos como desafíos, comenzamos a transformar nuestros aspectos egoístas y a alcanzar nuestro máximo potencial. En este sentido, el proceso de corrección se convierte en una oportunidad valiosa para nuestro desarrollo personal y espiritual.

La idea de sentir una discrepancia entre lo que deseamos dar y lo que podemos recibir se aplica en la vida cotidiana, incluso para quienes no conocen la Cábala, ya que la luz del Creador está presente en cada ser humano, como se menciona en Isaías 45:5. Por ejemplo, cuando una persona actúa de manera negativa, Maljut restringe la cantidad de luz que recibe de Kéter en proporción a sus acciones y ego. Al experimentar Kéter, las bendiciones

fluyen de manera abundante, ya que representa la esencia misma de D-os y su influencia se extiende a través de todas las sefirot. Estas bendiciones son canales de energía divina que emanan de Kéter y se transmiten al mundo material, permitiendo que las personas reciban protección, abundancia y armonía en sus vidas. Así, al invocar bendiciones, se abre un canal para recibir la energía positiva y la influencia benévola del Creador.

En la Cábala, dar y recibir se refieren a cómo nuestras acciones de bondad y compasión hacia los demás crean un flujo de bendiciones que impacta tanto a quienes reciben como a quienes dan. Cuando realizamos gestos simples, como ayudar a alguien en necesidad, ofrecer palabras de aliento o expresar gratitud, estamos compartiendo energía positiva y generando un entorno de apoyo y conexión. Escuchar activamente y poner en práctica la empatía también son formas de compartir bendiciones, ya que hacen que las personas se sientan valoradas y comprendidas. Al resolver conflictos de manera pacífica y fomentar la reconciliación, contribuimos a un ambiente armonioso que beneficia a todos.

Además, compartir momentos de alegría y trabajar por causas nobles son maneras de sembrar bendiciones en nuestra comunidad. En la Cábala, se considera que esta dinámica de dar y recibir no solo trae felicidad a quienes nos rodean, sino que también nos conecta con una fuerza espiritual de "Kéter", con su esencia divina. Cuando compartimos con amor y recibimos con gratitud, experimentamos una conexión mágica que transforma nuestras vidas y las de los demás. Dar y recibir son poderes que no solo generan felicidad, sino que también enriquecen nuestra existencia y la de quienes nos rodean, creando un mundo más amoroso y pleno.

En la Cábala, se utilizan dos conceptos importantes para entender cómo funciona Kéter: Kedushá y Sitra Ajra. **Kedushá** se refiere a la santidad y está alineada con Kéter, simbolizando la conexión con lo divino. Por otro lado, **Sitra Ajra** representa la fuerza opuesta, que busca recibir para el beneficio personal y alejarse de la espiritualidad. Para acercarnos a Kéter y establecer una conexión con el Creador, es crucial anular el deseo de recibir solo para uno mismo y buscar la equivalencia con la santidad de Kedushá. Si no logramos esta anulación y seguimos en el deseo de recibir, permanecemos en Sitra Ajra, lo que nos separa de la luz divina y nos impide experimentar la conexión con lo sagrado.

El **deseo de recibir** se refiere a la inclinación natural hacia la satisfacción de las necesidades propias, que puede ser egoísta y centrada en uno mismo. En cambio, **recibir** implica aceptar lo que se nos ofrece, ya sea material, emocional o espiritual, y no es necesariamente negativo. La clave está en la intención: cuando recibimos con humildad y consciencia, podemos conectar con la energía divina y las bendiciones. Aceptar estas bendiciones no solo nos nutre, sino que también nos prepara para **compartir** con los demás, lo que fomenta la generosidad y el equilibrio en el universo.

Cuando actuamos desde un lugar de bondad y compasión, nos acercamos a Kéter y a la Kedushá, realizando acciones que benefician a otros y nos conectan con lo divino. Sin embargo, si elegimos ser egoístas y no compartir, nos alejamos de esta conexión espiritual. La Cábala nos enseña que el verdadero cambio comienza en nosotros mismos. No podemos forzar a otros a cambiar, pero al enfocarnos en nuestra propia transformación y trabajar en nuestras acciones y pensamientos, contribuimos a un equilibrio cósmico y a un ambiente más armonioso. Así, al esforzarnos por ser amables y hacer el bien, nos acercamos más a Kéter, el punto de inicio de nuestra conexión con lo sagrado y la verdadera luz. ¡Es un camino emocionante hacia el crecimiento espiritual!

Kéter es como lo más importante en todo, representando la energía de la fuente creadora que dio vida a todo lo que vemos, como los árboles, los animales y a nosotros mismos. Es esa chispa mágica que hace que el mundo funcione y, lo más especial, nos conecta con lo divino, recordándonos que somos parte de algo más grande. En la Cábala, aprendemos que, aunque podamos ser llamados sabios, la verdadera sabiduría está en reconocer que siempre somos aprendices en constante evolución, ya que solo D-os tiene el conocimiento absoluto. Kéter, simbolizada como una corona, nos enseña que no somos nosotros quienes nos otorgamos títulos de sabiduría, sino que son los demás quienes lo reconocen en nosotros. La luz que emana de Kéter es una fuente de conocimiento y sabiduría que debemos compartir, lo que nos permite crecer y expandir nuestro potencial espiritual. Así, Kéter nos invita a ver la vida como un viaje de aprendizaje y a cuestionar nuestras creencias para alcanzar una mayor comprensión, llenándonos de alegría al recordar que somos parte de algo grandioso y especial.

Kéter, en la tradición cabalística, representa la corona de la creación, un concepto profundamente misterioso y trascendental. Es el lugar donde se encuentra la fuente infinita de luz divina, y su principal paradoja es que nunca se puede "alcanzar" en un sentido absoluto. A diferencia de otros aspectos del Árbol de la Vida, Kéter simboliza la eterna expansión y el constante crecimiento espiritual. Para llegar a Kéter, uno debe comprender que nunca es un "producto terminado", sino que está en un proceso continuo de desarrollo y transformación. Es la manifestación de un alma que nunca deja de aspirar a su potencial más alto, un recordatorio de que siempre debemos mantenernos como aprendices, sabiendo que el único verdadero sabio es Dios. Esta humildad es esencial, ya que la verdadera sabiduría no puede ser poseída por el ego humano, sino que es un don que fluye de lo divino hacia nosotros.

La noción de "corona" en Kéter se refiere a una coronación que no es realizada por uno mismo, sino que debe ser impuesta por los demás, lo que simboliza el reconocimiento de la divinidad en nuestras vidas. En la tradición medieval, las coronas tenían un agujero en su parte superior, lo que permitía que la luz del cielo fluyera hacia abajo para que el portador de la corona pudiera reflejar esa luz hacia el mundo. Este símbolo es vital en la comprensión de Kéter, ya que indica que el individuo no puede alcanzarlo por sí mismo; necesita recibir la luz divina y compartirla con los demás. Este concepto de la corona abierta nos recuerda que la verdadera elevación espiritual solo se alcanza cuando nos permitimos ser receptivos a lo divino y, a su vez, transmitimos esa energía hacia el mundo.

En este contexto, el trabajo con Kéter no se trata de una meta finita, sino de una constante aspiración hacia la divinidad. Cada momento es una oportunidad para acercarnos más a la luz infinita, y nunca podemos pensar que hemos llegado a la "cima". El potencial no revelado de nuestra alma es infinito y no está limitado por el tiempo ni por las circunstancias. Así como un conejo persigue una zanahoria siempre fuera de su alcance, nuestro avance hacia Kéter es un viaje sin fin, donde siempre hay más por aprender, más por alcanzar y más por ser. La verdadera sabiduría reside en entender que, aunque nunca lleguemos a un estado de "perfección" total, nuestro propósito es seguir avanzando, creciendo y elevando nuestra conciencia hacia lo divino.

Finalmente, la lección central de Kéter es que la verdadera sabiduría espiritual se encuentra en el balance entre la humildad y la aspiración divina. No se trata de buscar reconocimiento o poder, sino de alinearse con el propósito divino y actuar como un canal para la luz que emana del Creador. Este es el reto más grande y la verdadera enseñanza de Kéter: vivir

con la conciencia de que siempre estamos en proceso, siempre aprendiendo, siempre elevándonos. Al aceptar que nunca seremos "completos" en este plano, pero que cada paso hacia la luz es un acto de trascendencia, nos alineamos con el flujo eterno de la vida y la sabiduría universal.

Kéter, en la Cábala, es la dimensión más alta y trascendental del Árbol de la Vida. Representa la "corona" de la creación, un punto de contacto entre lo divino y lo humano. En este nivel, el alma comienza a entender que su potencial más grande no es algo que pueda ser alcanzado de una sola vez, sino algo que se despliega constantemente. Kéter equilibra y desarrolla el máximo potencial no revelado del alma porque nos enseña que la perfección no es un estado estático, sino un proceso continuo de expansión. Al estar en contacto con Kéter, el alma se conecta con su propósito más profundo y verdadero, que es manifestar su luz divina de manera infinita y siempre creciente. Esta dimensión permite que el alma se expanda, pero a través de una consciencia de humildad, que nos recuerda que nunca alcanzamos un estado final.

El secreto de Kéter es que se llega a través de la conciencia de "no llegar". En este nivel, la aspiración hacia lo divino es infinita, y el alma entiende que siempre hay un espacio más allá de lo que puede ver o comprender. Este conocimiento de que nunca se llega completamente a la meta es lo que permite que el alma se mantenga abierta a su evolución continua. Al reconocer que somos eternos aprendices y que el verdadero sabio es Dios, el individuo se libera de la presión de "ser completo" y se enfoca en el proceso constante de crecimiento espiritual. Esta humildad de no pretender llegar a un fin último permite que la luz divina siga fluyendo a través de nosotros, sin restricciones.

Kéter también nos enseña que el alma no puede lograr su máximo potencial de manera aislada. Este proceso de autodescubrimiento y expansión se da cuando el individuo se conecta con lo divino y con los demás. La "corona" no es algo que uno mismo se pone, sino que debe ser impuesta por la divinidad. Esta interacción con lo divino nos permite comprender que el verdadero propósito de nuestra existencia es el servicio a la luz universal, y no la autosuficiencia. Al aceptar nuestra posición como canal de lo divino, nos permitimos ser receptivos a esa luz eterna, lo que permite que el alma continúe su evolución infinita. De esta manera, Kéter nos invita a vivir en un estado de perpetua aspiración y humildad, siempre buscando, pero sabiendo que la búsqueda nunca tiene fin.

[Kéter]: La Relación Dinámica entre D-os y la Humanidad:

La Cábala presenta a D-os como una entidad dinámica que se adapta a las necesidades humanas a lo largo de la historia, actuando como un guía benevolente en lugar de un juez severo. En este enfoque, D-os no castiga, sino que corrige, actuando como un padre amoroso que desea ayudar a sus hijos a aprender de sus errores. Este proceso de corrección se relaciona con el concepto de **Tikún**, que implica restaurar el equilibrio y mejorar la conexión con lo divino. La relación entre D-os y el ser humano está basada en la elección personal y la voluntad individual, lo que sugiere que la fe es una experiencia única para cada persona.

La coexistencia de la ciencia y la religión plantea preguntas complejas sobre la existencia de D-os y su relación con las leyes del universo. Aunque la ciencia se basa en la evidencia y la lógica, la religión se apoya en la fe, lo que genera un dilema sobre cómo abordar lo divino. Se presentan paradojas, como la capacidad de D-os para realizar actos que parecen

lógicamente imposibles, como crear una piedra tan pesada que no pueda levantar. Sin embargo, estas paradojas reflejan malentendidos sobre la naturaleza de la omnipotencia divina, que se define como el poder absoluto dentro de los límites de lo lógico y coherente. Al final, tanto la ciencia como la religión invitan a la reflexión y el cuestionamiento, sugiriendo que la respuesta sobre la existencia de D-os puede depender de la perspectiva individual de cada persona.

La pregunta de si D-os es omnipotente, es decir, si puede hacer cualquier cosa, depende de lo que cada persona crea. Para quienes creen en D-os, la idea es que Él puede hacer lo que quiera, incluso cosas que parecen imposibles, como viajar más rápido que la luz, dividir los mares, crear diluvios, estar en todas partes y en cada uno de nosotros. Para ellos, D-os es una fuerza que va más allá de nuestras limitaciones físicas.

Por otro lado, para quienes no creen en D-os, piensan que no hay un ser que pueda romper las leyes de la física. Desde su perspectiva, no tendría sentido hablar de un D-os que puede hacer cosas que desafían estas leyes. Así que la respuesta varía: depende de la fe y las creencias de cada persona (Grady, ¿Puede la física demostrar la existencia de Dios?, 2021).

La existencia de D-os es un tema profundamente debatido y que ha generado diversas interpretaciones a lo largo de la historia. Si bien no hay una "prueba" definitiva de la existencia de D-os que sea aceptada universalmente, se han propuesto varios argumentos filosóficos y teológicos que intentan demostrar su existencia o inexistencia. Aquí presento uno de esos argumentos, conocido como el argumento cosmológico:

1. **Principio de Causalidad**: Este argumento se basa en la idea de que todo en el universo tiene una causa. Nada puede venir de la nada, y cada efecto tiene una causa que lo precede.
2. **Causa Primera**: Si seguimos retrocediendo en la cadena de causas, llegaremos a un punto en el que debió haber una primera causa que dio origen a todo lo demás. Esta primera causa es lo que se conoce como la "causa primera" o la "causa no causada".
3. **Naturaleza de la Causa Primera**: La causa primera debe ser necesaria, es decir, su existencia no depende de ninguna otra cosa. Debe ser eterna, ya que, si tuvo un comienzo, requeriría una causa que la creara, lo que la convertiría en una causa secundaria.
4. **Dios como la Causa Primera**: La causa primera, que es necesaria y eterna, se identifica comúnmente con D-os. Se argumenta que solo un ser supremo, que existe por sí mismo y no depende de ninguna otra cosa, puede cumplir con los criterios de la causa primera.

Este argumento, sin embargo, ha sido objeto de debate y crítica a lo largo de los siglos. Algunos cuestionan la validez del principio de causalidad en el ámbito cósmico y cuestionan si realmente podemos aplicar las leyes de causa y efecto al universo en su totalidad.

Es importante recordar que la existencia de D-os es una cuestión de fe y creencia personal, y que las pruebas o argumentos filosóficos pueden ser convincentes para algunos, pero no para otros. La demostración de la existencia de D-os, en última instancia, puede depender de la interpretación individual y la experiencia personal de cada individuo.

[Kéter]: Caminos y Conexiones en el Árbol Sefirótico:

Kéter se conecta directamente con Ein Sof, la infinita luz divina, estableciendo la conexión entre la emanación divina y los atributos que le siguen en la creación, se conecta con las siguientes Sefirot:

- La conexión con Jojmá, la Sabiduría, implica la recepción y comprensión de esa voluntad divina. Juntas, forman una conexión entre la esencia divina y la comprensión intuitiva de esa esencia.
- La conexión con Biná permite que Kéter se exprese de manera más clara y comprensible, transformando la voluntad divina en conceptos y conocimiento comprensible.
- La conexión con Tiféret implica que la voluntad divina y su comprensión se manifiesten de una manera equilibrada y armoniosa en la creación.

Para comprender Kéter, imaginemos las sefirot como una cadena de comandos que va desde la idea (Jojmá) hasta el cumplimiento (Maljut). Sin embargo, en la realidad, un acto nunca comienza con una "idea", sino con una "voluntad" o "deseo".

La asociación entre las sefirot Kéter y Maljut, simbolizando respectivamente la corona superior e inferior, no es fortuita. Maljut, a veces llamada atarah (atará, significa corona), se considera como la corona inferior, subrayando la unidad entre Kéter y Maljut (soued.chez.com, s.f.).

Kéter representa el punto de equilibrio de donde emana el rayo de luz que inicia la creación del universo. Encarna la luz perdida (Ayin), en contraste con Maljut, que simboliza la luz recuperada. Este proceso cósmico se origina en Kéter, donde la voluntad divina da a luz la realidad (idixa, s.f.).

Cada sefirá representa un aspecto específico de la divinidad y todas están interconectadas. Kéter se considera la fuente de todas las demás sefirot, y todas las demás sefirot se ven como manifestaciones y expresiones de Kéter. Así, Kéter es la corona que une y abarca todas las demás sefirot, representando la totalidad y la unidad divina (bussolabiblica.com, s.f.).

Se le considera la fuente primordial de toda la creación, pero como mencione anteriormente a menudo no se incluye al contar las sefirot junto con las demás. ¿Por qué? (Leiberman S. , aishlatino, s.f.)

Imagina que estás en una habitación oscura y alguien enciende una linterna brillante. Esa luz es como D-os en nuestras vidas, iluminando nuestro camino con amor y sabiduría. En la Cábala, el concepto de "Kéter", representa la fuente de la luz de Di-os y la voluntad original detrás de todas las cosas buenas en el mundo. Kéter simboliza el amor y la generosidad que D-os tiene hacia nosotros, como cuando alguien hace algo bueno sin esperar nada a cambio.

D-os comparte su luz con nosotros porque nos ama y quiere que nuestras vidas sean más brillantes. Así, cada vez que experimentamos algo positivo, podemos ver eso como un mensaje de amor y sabiduría de D-os. Aunque no podemos ver a D-os como veríamos la luz de una linterna, podemos sentir su amor en las cosas buenas que nos rodean, como si la luz divina estuviera iluminando nuestras vidas.

Kéter, Jojmá (sabiduría) y Biná (entendimiento) interactúan de una manera única. Kéter es la chispa creativa que da inicio a la creación, Jojmá es la luz que surge de esa chispa, y Biná profundiza y desglosa esa sabiduría para que podamos entenderla mejor. Juntos forman un ciclo continuo de energía y comprensión que refleja la conexión entre lo divino y nosotros, creando un flujo constante de sabiduría y luz que nos guía en nuestro camino.

[Kéter]: Relación con la Creación:

El **Ein Sof** se puede imaginar como un vasto océano infinito que representa el potencial eterno y sin límites de todo lo que existe. En este océano, todo lo que ha sido, es y será se encuentra en un estado no manifestado, en una unidad de posibilidades. Para que la creación y la existencia puedan surgir de este océano, D-os realiza un acto de **Tzimtzum**, que significa ocultar parte de su esencia, similar a la idea del Big Bang. Este acto permite que lo divino se manifieste en el mundo.

La **Ein Sof** es también una corriente de energía que emana de este océano, actuando como una luz infinita y la fuerza creativa que origina todas las cosas. D-os no es solo una presencia distante, sino una entidad dinámica que elige manifestarse a través de Ein Sof, creando un vínculo entre lo trascendental y lo tangible. Dentro de este marco, **Kéter** representa la voluntad divina y la esencia de la creación, marcando el comienzo del proceso que permite la comprensión de lo divino en el mundo a través de la **Jojmá** (sabiduría) (Miller M. , 2024).

Es como si D-os, al ser la fuente de todo, decidiera compartir su esencia a través de esta corriente de luz ilimitada. Ein Sof es la conexión entre lo divino y lo terrenal, una expresión de la generosidad divina que permite la existencia y la creatividad en el universo. Así, D-os, al estar compuesto de Ein Sof, se revela como un ser que fluye, que crea y que se manifiesta a través de la interacción constante con su creación.

Ein Sof significa "sin fin" o "infinito" y representa la esencia eterna e ilimitada de D-os. Antes de la creación, todo estaba en unidad con el Ein Sof, sin distinciones, lo que lo convierte en la totalidad de la divinidad. De esta esencia surge el **Or Ein Sof**, que se traduce como "la luz del infinito". Esta luz es la primera emanación de lo divino y actúa como la chispa creativa que inicia el proceso de creación al descender de la esencia de Ein Sof.

En el proceso de creación, **Ayin**, que significa "nada" o "vacío", representa la etapa en la que la luz divina se contrajo para crear un espacio donde el universo puede existir. Esta contracción, conocida como **Tzimtzum**, permite que surja la realidad finita. A partir de este vacío, aparece **Kéter**, que es la primera emanación después de Ayin y es la fuente de la luz que origina todas las demás sefirot, simbolizando la voluntad divina y la conexión con la esencia pura de D-os.

Es la corona que inicia el proceso de creación y manifestación divina. Se encuentra en el borde del vacío (idixa, s.f.), más allá de los límites del mundo tangible y de cualquier relación definida. A veces asimilada al vacío (Ayin), resulta ser el puente que reconcilia a creyentes y ateos. Su Nombre Divino, "Ehyeh Asher Ehyeh" (Yo soy lo que soy), abarca el pasado, el presente y el futuro, simbolizando una eternidad que trasciende los horizontes temporales.

Dentro de Kéter, hay dos conceptos importantes relacionados a Kéter llamadas Atik Yomin (o Atik) y Arich Anpin (Miller M. , 2024).

1. **Atik Yomin (o Atik):**
    - Atik es a veces conocido como "temira d'chol temirin", lo cual significa "lo más oculto de todo". Esto sugiere que Atik es la parte más secreta y escondida dentro de Kéter.
    - También se le llama "ayin", que significa "nada". Esta designación destaca la idea de que Atik está más allá de nuestra comprensión y es como un misterio profundo.
2. **Arikh Anpin:**
    - Arich Anpin es una expresión que significa "Rostro Largo" o "Rostro Extenso" en arameo, es el otro aspecto relacionado a Kéter. Se puede entender como la expresión externa de la voluntad divina.
    - En contraste con la naturaleza oculta de Atik, Arikh Anpin representa la manifestación externa de la voluntad de D-os en la creación de un mundo específico.

Arikh Anpin representa la parte compasiva y misericordiosa de D-os, reflejando su aspecto masculino en contraposición a **Zeir Anpin**, que simboliza el aspecto femenino. En el árbol sefirótico, Arikh Anpin se asocia con las sefirot superiores, especialmente **Kéter** (corona), **Jojmá** (sabiduría) y **Biná** (entendimiento), que son manifestaciones elevadas de la divinidad y la conciencia cósmica. Estos aspectos permiten entender cómo D-os se revela a través de distintas características.

Los "rostros" en la Cábala son manifestaciones de la divinidad en diferentes niveles del árbol sefirótico. Cada sefirá representa un aspecto único de D-os, y estos rostros ilustran cómo D-os interactúa con el universo y la humanidad. Por ejemplo, **Arikh Anpin** es el rostro compasivo, **Zeir Anpin** es el "Rostro Pequeño" que simboliza la acción divina, y **Abba** y **Ima** representan los aspectos masculino y femenino, respectivamente, asociados a Jojmá y Biná. **Adonai**, que significa "Señor", está ligado a la sefirá de **Maljut** (Reino), que representa la manifestación divina en el mundo físico. Estos rostros ayudan a comprender la complejidad de la relación entre D-os y la creación.

Kéter es la fuente en el arquetipo (Modelo original y primario) del Árbol de la Vida se encuentra la naturaleza divina del Creador, denominada Ein Sof, "sin fin", sugiriendo la perfección y la infinitud del Creador, más allá de las limitaciones de tiempo y espacio. La existencia física, que emana de las Sefirot, se sitúa por debajo de ellas. El Árbol de las Sefirot se considera el enlace entre estos dos reinos, extendiéndose entre el cielo y la tierra (walkingkabbalah, s.f.).

Kéter es la Sefirá que se origina en **Ein Sof**, la naturaleza divina del Creador. Se considera tan elevada y sublime que se la conoce como "Ayin", que significa "nada", porque no puede ser completamente comprendida o descrita por los seres humanos. Kéter es la fuente de energía divina que se manifiesta en las otras nueve sefirot del Árbol de la Vida, proporcionando forma y propósito a la existencia. Su simbolismo se asemeja a una corona medieval con un agujero, lo que representa la necesidad de recibir luz y sabiduría divina para luego compartirla con los demás.

En el reino espiritual, Kéter representa la voluntad original de D-os, actuando como la idea primordial detrás de toda creación. Aunque influye en las otras sefirot, sus efectos son invisibles y difíciles de entender. Kéter se puede imaginar como una corona que otorga poder y significado a todo lo demás, similar a cómo la conciencia de un rey activa decisiones

en su reino. En este sentido, Kéter es la raíz de todas las sefirot, actuando como una fuente eterna de la que emana la esencia de toda la existencia, aunque su profundidad y complejidad la hagan difícil de captar. (lamed.fr, s.f.).

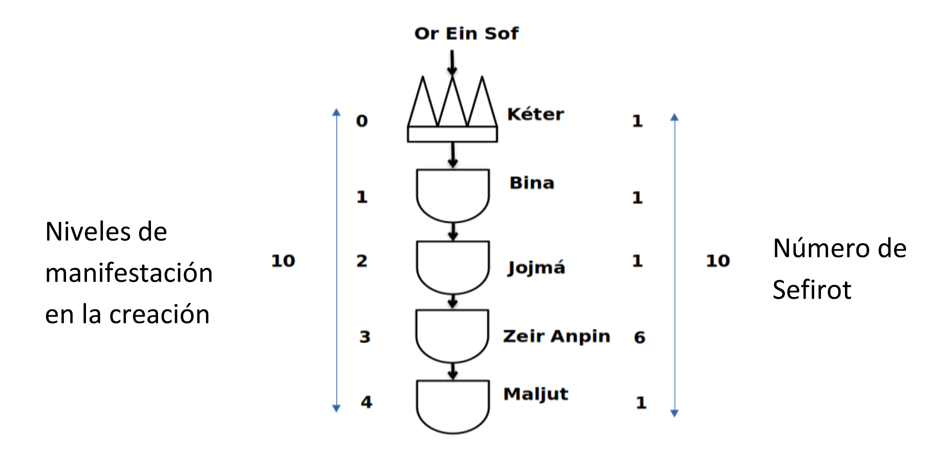
En la Cábala, el universo se forma a través de la **Luz infinita**, que se manifiesta en diez **Sefirot**. Estas Sefirot son emanaciones divinas que permiten la revelación de lo divino y constituyen los reinos espirituales y materiales. En su estado primordial, la Luz infinita se identifica con **Kéter**, la fuente de toda creación. A medida que esta luz se expande, genera un punto de deseo influenciado por su resplandor, que evoluciona a través de distintas etapas, cada una con propiedades y cualidades únicas.

El concepto cabalístico de la estructura del universo se basa en la **Luz infinita**, que es la energía primordial que subyace a toda existencia y se manifiesta a través de las **diez Sefirot**. En la Cábala, las Sefirot son emanaciones divinas que revelan lo espiritual y lo material, comenzando con **Kéter**, que representa el estado primordial de esta luz. A medida que la Luz infinita se expande, crea un punto de deseo que se desarrolla a través de diferentes etapas, cada una con sus propias cualidades y propiedades, dando forma a toda la creación.

La estructura jerárquica del universo se organiza en cuatro partes fundamentales: **Kéter**, **Jojmá**, **Biná** (Arik Anpin formado por Kéter, Jojmá y Biná), **Zeir Anpin** (Jésed, Geburá, Tiféret, Netsaj, Hod y Yesod) y **Maljut**. Juntas, estas diez Sefirot representan diversas propiedades divinas y sus interacciones, formando un marco para comprender todo lo que existe, desde los cuerpos celestes hasta la psicología humana, en un sistema integrado y luminoso (Laitman, 2017):

0. **Kéter**: La Luz en su estado primordial de Kéter es el nivel inicial de la Luz representa la etapa cero, la fundación misma del universo.
1. **Jojmá**: Es como el primer estado de deseo que surge bajo la influencia de la Luz descendente. La Luz Divina: Es la manifestación primordial de la energía y la conciencia divina. Es la fuente de toda existencia y el origen de todo lo que es. La Luz Divina desciende desde lo más alto de la realidad, pasando a través de los diferentes reinos y planos de existencia. En su descenso, da origen a un punto primordial, un punto de conciencia o potencialidad. Este punto es el origen de toda la creación y contiene en sí mismo el potencial para toda la realidad. El punto primordial, al ser iluminado por la Luz Divina, experimenta un despertar de deseo. Este deseo es la fuerza impulsora detrás de todo el proceso creativo y de toda la existencia. Es el anhelo de manifestar la plenitud de la realidad y la unidad con la Fuente Divina.
2. **Transformación del Deseo en Biná**: El deseo (Jojmá) bajo la influencia de la Luz se transforma en Biná, la propiedad opuesta que anhela dar. Esto se relaciona con el proceso descrito en Jojmá, donde la Luz desciende y genera un deseo inicial. La transformación del deseo en Biná simboliza la transición hacia una fase en la que el deseo busca expresarse y dar, en lugar de simplemente recibir.
3. **Generación de Zeir Anpin por Biná**: Biná, al querer ser similar a Kéter, genera la siguiente propiedad llamada Zeir Anpin (ZA). Esto se conecta con la idea de que la Luz descendente da origen a Jojmá como el primer estado de deseo. Zeir Anpin se forma a través de la similitud con Kéter, de manera análoga a cómo Jojmá surge como el deseo inicial bajo la influencia de la Luz.
4. **Cuarta Etapa o Maljut**: El reino del deseo que aspira a recibir más. Esto se relaciona con la progresión donde Jojmá representa el primer estado de deseo que surge bajo la

influencia de la Luz. Maljut, en este contexto, simboliza la fase en la que el deseo adquiere la aspiración de recibir más, completando así el proceso creativo.



De la figura anterior, el número 10 tiene significados especiales, como la manifestación completa de la realidad, la totalidad y la perfección. La suma de 10 en este contexto puede simbolizar la plenitud de la emanación divina, donde las sefirot representan las etapas esenciales en la creación y estructuración del universo. La totalidad de las sefirot forma un sistema interconectado que abarca toda la realidad, desde lo espiritual hasta lo material.

Los cinco niveles suman diez en la imagen anterior (lado izquierdo), los valores del lado derecho son el número de sefirot por nivel y suman 10. La numeración asignada a cada sefirá no implica una medición cuantitativa, sino que refleja la secuencia y la emanación divina en el proceso creativo según la perspectiva cabalística. Estos números se utilizan como herramientas simbólicas para representar la emanación y la conexión espiritual, y no deben interpretarse en términos de una medición convencional.

El **Tzimtzum** es un concepto fundamental en la cosmología cabalística que describe la contracción divina necesaria para que el universo finito pueda existir. Antes de la creación, la luz infinita de D-os llenaba todo, pero para dar lugar a un espacio donde la creación pudiera ocurrir, D-os realizó el Tzimtzum, que implica una retirada gradual de esta luz. Este acto permite que las diferentes sefirot —Kéter, Jojmá, Biná, Zeir Anpin y Maljut— se desarrollen en un orden específico, cada una simbolizando distintas etapas de la creación. Kéter representa la potencialidad infinita, mientras que Jojmá y Biná reflejan la sabiduría y comprensión divinas, respectivamente. Zeir Anpin, por su parte, es la manifestación de las emociones divinas, conectando lo espiritual con lo físico a través de Maljut, que representa la culminación de la creación en el mundo material.

La enseñanza cabalística también resalta cómo el alma humana se relaciona con Zeir Anpin, mostrando que nuestra esencia espiritual proviene de niveles superiores y se manifiesta en el cuerpo físico. Los niveles del alma —Neshamá, Ruaj y Nefesh— reflejan la conexión entre la divinidad y la experiencia humana. Así, el Tzimtzum no solo establece el marco para la creación del universo, sino que también enfatiza la intrincada relación entre lo espiritual y lo terrenal, permitiendo que la presencia divina se manifieste en nuestra vida diaria.

En el proceso de creación, tras el Tzimtzum, quedó un residuo de luz infinita conocido como **Reshimu**. Para revivir este residuo, D-os envió un rayo de luz llamado **Kav**, que formó diez

círculos concéntricos conocidos como **igulim** en el mundo del **Tohu** o Mundo Caótico. Sin embargo, la intensidad de estas luces divinas era tan grande que los recipientes (Sefirot) que debían contenerlas no pudieron soportar su magnitud, resultando en una rotura conocida como **Shevirat Hakelim**. Este concepto, desarrollado por el místico Isaac Luria, ilustra cómo, a pesar de la retirada inicial de la luz, un nuevo vínculo divino emergió con la creación a través del Kav.

Para llenar el vacío dejado por el Tzimtzum y permitir el flujo de luz a través del Kav, se creó el **Avir** o "atmósfera", que dio origen a los colores primordiales y reflejó la luz espiritual de D-os. Esta creación también está simbolizada por las letras del alfabeto hebreo, que fueron grabadas en la luz. A lo largo de la historia, el Tzimtzum se manifiesta en eventos significativos, como el diluvio universal y el pacto del arco iris, que marcaron nuevos comienzos. Aunque la divinidad a veces parece oculta, como en las tragedias de la historia, la mística judía sugiere que estos períodos de oscuridad pueden dar lugar a un renacimiento espiritual y a nuevas revelaciones de D-os en el mundo, recordándonos la conexión entre lo divino y lo terrenal (wikipedia (Tsimtsum), 2024).

La Cábala presenta una visión del cosmos entrelazada con luz divina y misterios antiguos, donde el alma humana se manifiesta como una chispa eterna que conecta a cada individuo con la esencia suprema. Esta conexión se despliega en niveles y capas, siendo **Neshamá**, **Ruaj** y **Nefesh** los tres niveles principales del alma. **Neshamá**, el primer nivel, surge de la unión de las sefirot **Kéter**, **Jojmá** y **Biná**, formando el Arik Jampin, que representa la manifestación más cercana de la Divinidad. Durante el Tzimtzum, que es la contracción divina que permite la creación, **Kéter**, **Jojmá** y **Biná** han permanecido intactas, preservando su conexión con lo divino. En el ser humano, Neshamá se manifiesta como el espíritu que recibe la luz del **Or Ein Sof** y la almacena en el alma.

El segundo nivel, **Ruaj**, está asociado con la dimensión emocional y se forma a partir de las sefirot **Jésed**, **Geburá**, **Tiféret**, **Netsaj**, **Hod** y **Yesod**, que juntas constituyen el **Zeir Anpin** o Rostro Menor. En este nivel, Ruaj actúa como el alma, receptora de la luz divina y experimento emocional del individuo. Finalmente, **Nefesh**, el nivel más terrenal, corresponde a **Maljut**, que representa la conexión física del ser humano con el mundo. En conjunto, estos niveles revelan una profunda relación entre el orden cósmico y la experiencia humana, estableciendo un marco espiritual que conecta lo divino con lo terrenal. En este contexto, **Kéter**, como la primera emanación de **Ein Sof**, actúa como la voluntad divina y la fuente de toda existencia, marcando el inicio del proceso de creación y sirviendo como un puente entre lo trascendental y lo material.

[Kéter]: Aspectos Psicológicos:

Kéter, representa la conciencia pura y la conexión con la esencia divina que reside en cada individuo. Es el símbolo de la aspiración hacia la trascendencia y la búsqueda de significado en la vida. Este concepto también se asocia con la voluntad humana y la intención de que algo suceda. Al diferenciar entre "entender" y "comprender", la Cábala enfatiza la importancia de una conexión más profunda con el conocimiento, donde comprender implica integrar la información con experiencias personales y percepciones más amplias. La autoconciencia se convierte en un aspecto esencial de este proceso, permitiendo a las personas reflexionar sobre sus pensamientos, emociones y acciones, así como reconocer sus fortalezas y debilidades.

El camino hacia la **autotrascendencia** implica superar las limitaciones individuales y experimentar una conexión con algo más grande. Este viaje comienza con la aceptación plena de uno mismo, donde el acto de afirmar "yo soy" se convierte en un hito importante. A través de la meditación y la introspección, las personas pueden explorar su ser y expandir su conciencia, lo que a su vez les permite cultivar amor incondicional, compasión y creatividad hacia los demás. La evolución hacia la autotrascendencia no solo fomenta un mayor autoconocimiento, sino que también fortalece la capacidad de discernir entre el bien y el mal, guiando las decisiones éticas y morales con mayor claridad y propósito. Al abrazar su identidad y buscar una vida más plena, las personas pueden conectar profundamente con el significado de su existencia y contribuir al bienestar de los demás.

¿Qué es la ética?, ¿Que es la moral? y ¿Que son las decisiones éticas y morales?

Ética: La ética se refiere al estudio de lo que es considerado como comportamiento correcto o incorrecto, justo o injusto, desde el punto de vista moral. Es una rama de la filosofía que explora conceptos como la moralidad, la virtud, el deber, la justicia y cómo estos principios guían el comportamiento humano. La ética proporciona un marco teórico para evaluar y tomar decisiones sobre lo que está bien o mal en diversas situaciones.

Moral: La moral se refiere a los principios, valores y normas que guían el comportamiento humano en una sociedad específica. Es el conjunto de creencias sobre lo que está bien o mal, bueno o malo, y proporciona pautas para la conducta individual y colectiva. La moralidad está arraigada en la cultura, la religión, la filosofía y otras influencias sociales que moldean las ideas sobre cómo deberíamos actuar.

Decisiones Éticas y Morales: Las decisiones éticas y morales son elecciones que una persona toma basándose en principios éticos y morales. Estas decisiones implican considerar lo que se percibe como correcto o incorrecto, justo o injusto, y actuar de acuerdo con esos juicios. Las decisiones éticas suelen basarse en principios abstractos y teóricos, mientras que las decisiones morales a menudo se centran en normas culturales y valores específicos de una sociedad.

En la toma de decisiones éticas y morales, las personas evalúan acciones basándose en sus valores y principios, buscando un equilibrio que refleje responsabilidad y respeto hacia sí mismos y los demás. En la tradición cabalística, la ética y la moral están profundamente conectadas con **Kéter**, la sefirá que representa la voluntad divina y la esencia pura. Esta conexión impulsa a las personas a alinear sus acciones con principios espirituales elevados, transformando la ética en una búsqueda transcendental que trasciende las normas sociales. Así, al acercarse a Kéter, se establece una base sólida para la conducta moral, integrando la divinidad en las decisiones cotidianas.

El concepto de **Dáat (Conocimiento)**, que se relaciona con Kéter, enfatiza la importancia de la autoconciencia y el conocimiento interno. Al profundizar en la comprensión del "yo", las personas pueden identificar sus fortalezas y debilidades, explorar sus motivaciones y desarrollar empatía hacia los demás. Esta conexión no solo mejora la capacidad de tomar decisiones auténticas, sino que también permite una mayor libertad de elección, donde la voluntad puede ser un motor para el bien o una fuerza negativa si se utiliza incorrectamente. En última instancia, el viaje hacia la autotrascendencia enriquece la calidad de vida y promueve una ética y moral que beneficia tanto al individuo como a su entorno.

[Kéter]: Conexión Espiritual:

La **conexión espiritual** es el vínculo que una persona establece con lo trascendental, lo sagrado o lo divino, y se manifiesta de manera subjetiva, variando según las creencias individuales. Esta conexión permite a las personas experimentar un sentido de **trascendencia**, elevándose por encima de las preocupaciones diarias y encontrando un propósito más grande en sus vidas. Entre las características comunes de esta conexión se encuentran la paz interior, que ofrece serenidad independientemente de las circunstancias externas, y la posibilidad de vivir experiencias místicas que fortalecen la percepción de lo divino. Además, las prácticas espirituales, como la meditación y la oración, son herramientas que muchas tradiciones utilizan para profundizar esta conexión.

En la **Cábala**, la sefirá **Kéter** actúa como la puerta de entrada a la conexión espiritual más elevada. Representa la búsqueda de la verdad espiritual y la comprensión de la voluntad divina, simbolizando el autoconocimiento y la unión con lo divino. Kéter se destaca por canalizar la luz superior y generar movimiento en la creación, manifestando la voluntad divina en todo lo que existe. Esta sefirá también resuena con la idea de alabanza hacia el Eterno, una expresión que abarca desde lo celestial hasta lo terrenal, y refleja la riqueza de la voluntad divina a través de la diversidad en la creación.

El Zohar, un texto central de la Cábala, señala la dificultad de comprender completamente la naturaleza de Kéter, aludiendo a su carácter sublime y atemporal. Aunque Kéter a veces se excluye del esquema de las Sefirot debido a su elevación, actúa como un intermediario entre el **Ein Sof** (la fuente infinita) y las demás Sefirot. Aquellos que logran alcanzar la comprensión de Kéter obtienen una iluminación espiritual que les brinda claridad, paz interior y un sentido de unidad con el universo. Esta experiencia es vista como el objetivo final en la búsqueda espiritual, marcando el culmen de la conexión con lo divino y la verdad universal.

[Kéter]: Parte del Cuerpo Representada y su Conexión:

Kéter no se asocia directamente con una parte específica del cuerpo. Sin embargo, su conexión con la divinidad implica una influencia holística en todo el ser, desde el cuerpo hasta la mente y el espíritu.

[Kéter]: Conexión con la Mente:

Kéter está vinculada a la mente a través de la búsqueda de sabiduría y comprensión más elevada. Desarrollar la mente de manera ética y espiritual contribuye al equilibrio de esta Sefirá. Imagina que tu cerebro puede pensar en cosas que no son tangibles o físicas, como ideas muy abstractas (como la bondad, la justicia, el equilibrio, en fin), cosas que van más allá de lo que puedes ver o tocar. También, puede pensar en cosas que son muy grandes o incluso infinitas, como el universo o el tiempo que nunca termina. Esta capacidad de pensar en cosas que no son concretas ni limitadas es la capacidad del cerebro de concebir conceptos abstractos, trascendentales o incluso infinitos. Es como si tu mente pudiera ir más allá de lo que puedes experimentar directamente y explorar ideas que son más grandes, profundas o incluso eternas.

Antes de continuar con Kéter primero definimos que es una idea y un pensamiento en términos generales, se pueden entender de la siguiente manera:

1. **Idea:**
   - Una idea es una representación mental o conceptual de algo. Puede ser un concepto, plan, opinión o imagen mental que surge en la mente. Las ideas son abstractas y pueden referirse a cosas tangibles o intangibles. Pueden ser simples o complejas y a menudo actúan como puntos de partida para el desarrollo de pensamientos más profundos. Por ejemplo, la idea de la libertad o la idea de un proyecto artístico.
2. **Pensamiento:**
   - El pensamiento es un proceso más amplio y complejo que implica la manipulación de ideas en la mente. Es la actividad mental mediante la cual se generan, procesan y combinan ideas para formar conclusiones, tomar decisiones o resolver problemas. Los pensamientos pueden ser conscientes o inconscientes y pueden abordar una variedad de temas. Incluyen la reflexión, el razonamiento y la consideración activa de las ideas. Por ejemplo, el pensamiento crítico sobre un problema específico.

Una idea es una entidad más estática y conceptual, mientras que el pensamiento es un proceso dinámico que involucra la manipulación y elaboración activa de ideas en la mente. Las ideas son los elementos básicos que componen el material con el que trabajamos cuando pensamos.

Aquí hay una descripción de cómo se vinculan con las ideas y los pensamientos:

1. **Kéter (Corona):**
   - En el contexto del pensamiento humano, Se vincula a la inspiración y la chispa inicial de la creatividad. Puede ser vista como la fuente de las ideas más elevadas, aquellas que surgen de una conexión profunda con la esencia divina. Kéter está asociada con el impulso puro y la génesis de pensamientos antes de que se desarrollen completamente.
2. **Jojmá (Sabiduría):**
   - Está vinculada al pensamiento abstracto y a la comprensión intuitiva. Representa la capacidad de conceptualizar, analizar y comprender ideas en un nivel más profundo. Se asocia con la chispa de la revelación y la conexión directa con la esencia divina. En términos simples, se relaciona con la capacidad de generar ideas originales y comprender conceptos complejos.
3. **Biná (Entendimiento):**
   - Está relacionada con la capacidad de desglosar y analizar las ideas de manera más detallada. Biná permite la clarificación y la elaboración de pensamientos. Representa la fase en la que las ideas abstractas se desarrollan y se convierten en conceptos más definidos. En términos sencillos, Biná está asociada con la capacidad de entender y procesar información de manera lógica.

Kéter aporta la inspiración inicial, Jojmá aporta la sabiduría y la intuición para comprender conceptos abstractos, y Biná facilita el entendimiento y la elaboración de esas ideas para que puedan ser comunicadas y aplicadas de manera más concreta.

[Kéter]: Acciones para Equilibrar la Sefirá:

1. **Meditación Profunda:** Practicar la meditación para conectar con la esencia divina y buscar la unidad en la creación.
2. **Estudio Espiritual:** Explorar textos sagrados y filosofías espirituales para profundizar en la comprensión de lo trascendental.
3. **Cuidado Integral del Ser:** Fomentar prácticas de bienestar que aborden el equilibrio físico, mental y espiritual.

En Kéter la búsqueda espiritual es constante nunca podremos decir que somos realmente sabios, porque sabio solo es D-os, nosotros siempre estamos inmersos en el aprendizaje, ya que la sabiduría es infinita y la mente del ser humano es finita, siempre debemos aprender y superarnos a nosotros mismos, pero con humildad. Imagina que tratas de alcanzar algo importante en tu vida, algo que te motiva y te impulsa a seguir adelante, pero cada vez que crees que estás cerca, parece moverse un poco más lejos, la meta de llegar a ser realmente sabio siempre va estar adelante siempre. Podemos aprender y realizar mucho con nuestro aprendizaje y alcanzar otras metas en el camino, hay metas o logros en la vida que puedes alcanzar superando tus límites, pero querer llegar a ser sabio desequilibra está sefirá, puede que aprendas muchas cosas en la vida, pero difícilmente serás más sabio que los demás, aunque te acerques a la sabiduría, siempre hay algo más por alcanzar, algo más por lograr. Es una forma de expresar la idea de que el crecimiento y el avance en la vida son procesos continuos y siempre hay nuevos desafíos y metas por delante, sino la vida sería muy aburrida, siempre habrá algo de que aprender y de que maravillarnos.

Sabán J. M. (s.f) opina: *“Dicen los místicos judíos que es sabio quien aprende de todos. Personalmente agregaría que es sabio quien aprende de todo.”*

[Kéter]: ¿Qué Ayuda a Equilibrar la Sefirá? ¿Qué la Desequilibra?

Ayuda a Equilibrar:

1. **Búsqueda constante de la verdad espiritual**: Esto implica explorar y comprender más sobre la naturaleza de la realidad y nuestra relación con lo trascendente. Al buscar la verdad espiritual, uno puede encontrar un sentido más profundo de propósito y conexión con el universo, lo cual ayuda a equilibrar la energía de Kéter.
2. **Prácticas meditativas y contemplativas**: Estas prácticas ayudan a calmar la mente y centrarse en el momento presente. La meditación y la contemplación permiten acceder a estados de conciencia más elevados, lo que puede abrir la puerta a una comprensión más profunda de la espiritualidad y ayudar a equilibrar la energía de Kéter.
3. **Desarrollo de la compasión y la empatía**: Cultivar la compasión y la empatía hacia uno mismo y hacia los demás es fundamental para el equilibrio espiritual. Estas cualidades fomentan la conexión con el prójimo y promueven un sentido de unidad y armonía en el mundo. Al practicar la compasión y la empatía, uno puede elevar su conciencia y armonizar la energía de Kéter.

   Kéter está representada por una corona en el árbol sefirótico simboliza el aprendizaje y la sabiduría, y se utiliza como una metáfora para explicar que estos no son algo fijo, sino que siempre deben estar creciendo.

Ayuda a Desequilibrar:

1. **Arrogancia espiritual**: La arrogancia espiritual implica una actitud de superioridad o autoimportancia en relación con la espiritualidad o la comprensión de la verdad. Esto puede crear un desequilibrio al generar una separación entre uno mismo y los demás, así como entre uno mismo y lo divino. En lugar de buscar la verdad con humildad y apertura, la arrogancia espiritual limita el crecimiento espiritual y obstaculiza la conexión con Kéter.
2. **Desconexión espiritual y falta de propósito**: La falta de conexión espiritual y propósito puede manifestarse como una sensación de vacío o desorientación en la vida. Cuando uno se siente desconectado de lo trascendente y carece de un propósito significativo, puede experimentar un desequilibrio en la energía de Kéter. Esto puede llevar a una búsqueda desesperada de significado en cosas materiales o superficiales, lo que solo perpetúa el desequilibrio.
3. **Ignorar la ética en la búsqueda del conocimiento**: La ética es fundamental en la búsqueda del conocimiento espiritual y la conexión con lo divino. Ignorar la ética puede conducir a la manipulación, el abuso de poder o la explotación en la búsqueda de la verdad. Esta falta de integridad moral crea un desequilibrio en la energía de Kéter al distorsionar la relación entre el individuo y lo sagrado. En lugar de buscar el conocimiento de manera ética y respetuosa, la falta de ética socava la conexión espiritual y debilita el equilibrio de Kéter.

Kéter es la sabiduría, pero un sabio jamás se autoproclama sabio, la corona no puede ser colocada por uno mismo, sino que debe ser puesta por los demás. Esto sugiere la importancia de cómo los demás ven y reconocen el aprendizaje y la sabiduría de uno. La corona se convierte así en un símbolo de autoconocimiento y reconocimiento de la conexión con lo divino.

[Kéter]: Acciones para Practicar Sefirá:

Kéter es la voluntad divina manifestada como fuerza impulsora detrás de nuestras acciones y decisiones.

1. **Meditación Diaria:** Establecer una práctica regular de meditación para conectar con la esencia divina. A través de la meditación, la oración, la observancia de los mandamientos y la práctica de la caridad, se busca purificar y santificar el cuerpo como parte del proceso de crecimiento espiritual. El cuerpo humano es un recipiente que almacena energía espiritual y vital. Cada acción, pensamiento y emoción tienen un impacto en esta energía, por lo que se busca mantener un equilibrio y una armonía que permita el flujo adecuado de la energía a través del cuerpo.
2. **Estudio Espiritual:** Explorar textos sagrados y filosofías espirituales para profundizar en la comprensión de lo trascendental.
3. **Cuidado Integral del Ser:** Mantener una dieta saludable y practicar ejercicio para honrar la conexión entre cuerpo y espíritu. Según la tradición cabalística, el ser humano está creado a imagen y semejanza de lo divino. Por lo tanto, el cuerpo humano es visto como un reflejo o un microcosmos del macrocosmos divino. Así como el templo es el lugar donde se encuentra la presencia de lo sagrado, el cuerpo humano alberga la chispa divina. El cuerpo se considera el vehículo mediante el cual el individuo puede elevarse espiritualmente y conectarse con lo divino.
4. **Práctica de la Empatía:** Desarrollar la empatía y la compasión hacia los demás para cultivar la conexión con la chispa divina en cada ser.

5. **Autoevaluación Ética:** Reflexionar sobre las acciones diarias desde una perspectiva ética y espiritual. Según la cosmovisión cabalística, el propósito último del alma encarnada en el cuerpo es llevar a cabo un proceso de rectificación o tikkun, en el que se busca corregir y perfeccionar las imperfecciones y desequilibrios del alma. El cuerpo humano, por lo tanto, se considera el lugar donde se lleva a cabo este proceso de rectificación a través de las acciones y experiencias terrenales.

Kéter desempeña un papel significativo en la vida cotidiana, ya que representa la fuente de todas las bendiciones y recompensas espirituales. La conexión con Kéter trae una profunda sensación de propósito y significado a la vida, permitiendo que los individuos vivan de acuerdo con la voluntad divina y encuentren alegría y satisfacción en sus acciones. Alcanzar Kéter es alcanzar la plenitud y la realización espiritual.

Por ultimo dejo el siguiente texto como reflexión:

> *Jesús ha dicho: Si aquellos que os guían os dijeran, "¡Ved, el Reino está en el Cielo!", entonces las aves del Cielo os precederían. Si os dijeran, "¡Está en el mar!", entonces los peces del mar os precederían. Más bien, el Reino de D-os está adentro de vosotros y está fuera de vosotros. Quienes llegan a conocerse a sí mismos lo hallarán y cuando lleguéis a conoceros a vosotros mismos, sabréis que sois los Hijos del Padre viviente. Pero si no os conocéis a vosotros mismos, sois empobrecidos y sois la pobreza.*
>
> (Evangelio de Tomás, 2017)

Kéter la esfera es misteriosa e infinita que, al tratar de entenderla, nos toparemos con una barrera que es el límite entre lo terrenal y lo divino, querer alcanzar su absoluta comprensión es como un querer llenar un agujero infinito donde depositamos nuestros pensamientos, ideas y motivaciones. Es infinita en su potencial, pero debemos establecer límites a nosotros mismos al adentrarnos en este nivel, ya que es querer entender la mente del creador, para evitar la locura debemos dominarnos, de lo contrario estaremos en un inmenso y desconocido terreno en el cual podemos perdernos. Sin embargo, en este espacio, podemos elevarnos más allá de los límites físicos y conceptuales, alcanzando nuestra mejor versión, si entramos a Kéter dominado la demás sefirot con humildad, comprensión, paciencia, autoconocimiento, equilibrio y autocontrol.

A Kéter se le describe como la **"corona"** porque se sitúa por encima de todas las demás emanaciones, siendo la fuente de donde surge toda la luz y energía que fluye a través de las demás Sefirot y es el vínculo más cercano entre lo infinito (**Ein Sof**) y el mundo manifestado, actuando como un puente entre lo incognoscible y lo accesible.

A nivel espiritual, **Kéter** es la expresión del potencial puro antes de que tome forma. Representa la trascendencia absoluta, el origen del ser y el principio de todo movimiento en la creación. Es un estado que está más allá del tiempo y del espacio, más allá de la

comprensión humana, y por eso se dice que Kéter es inalcanzable por el intelecto. Es el punto donde la voluntad divina y la conciencia pura se encuentran, y su energía se despliega a través del resto del Árbol de la Vida.

En su esencia más profunda, Kéter también refleja la **autotrascendencia** del ser humano. Simboliza la capacidad de alinearse con la voluntad superior, conectando con lo más elevado de la existencia y participando en el flujo de la creación. Aquellos que se acercan a la comprensión de Kéter experimentan una profunda conexión con lo divino, una paz interior inmensa y una sensación de unidad con todo el universo. Kéter es, por tanto, tanto el inicio del viaje espiritual como su meta más sublime: la **unidad con lo divino**.

Jojmá

Jojmá, la segunda Sefirá en el Árbol de la Vida de la Cábala, se traduce como "Sabiduría". Es la emanación divina que representa la chispa de conocimiento puro e intuitivo. Jojmá es la fuente de inspiración y la energía creativa que precede al proceso de entendimiento y discernimiento, es el acto de la creación que implica el conocimiento y la sabiduría de D-os para traer todas las cosas a la existencia. En esta sefirá la meditación y la reflexión nos permiten acceder a ideas innovadoras y reveladoras. La creatividad y la intuición son herramientas poderosas para encontrar soluciones a los desafíos de la vida. Es donde podemos meditar y captar grandes ideas, dar sentido a la vida. Es el campo intuitivo, la creatividad, incluso a través de los sueños. Es el campo intuitivo que se encuentra más cerca de los misterios, pero los revela a su manera.

En la Torá: Jojmá, Tevuná (significa "comprensión" o "inteligencia") y Dáat (conocimiento), representan diferentes niveles de aprendizaje. Jojmá es la información recibida de otros, Tevuná es el análisis de esa información, y Dáat son las ideas fundamentales descubiertas personalmente (enlacejudio.com, 2021), se puede entender como un proceso de flujo y desarrollo del conocimiento divino y la sabiduría. Jojmá proporciona la chispa creativa inicial, Tevuná la comprende y la desarrolla, y Da'at es el punto donde esa comprensión se integra y se hace consciente.

La sabiduría (Jojmá) compartida se convierte en la guía que impulsa las acciones y decisiones de cada individuo en su comunidad.

Por ejemplo, si la comunidad busca ayudar a aquellos en necesidad, el conocimiento profundo de las necesidades reales, las soluciones efectivas y las prácticas éticas proporciona una base sólida. Cada miembro, al poseer ese conocimiento, contribuye de manera más significativa a los esfuerzos comunitarios. La coordinación y el funcionamiento efectivo se asemejan a un cuerpo sano en el que cada órgano cumple su función de manera armoniosa.

La importancia de atraer el estado de "Jojmá" radica en que el conocimiento de una persona beneficia a toda la comunidad. La sabiduría compartida se convierte en un faro que guía las prácticas de fe, fortaleciendo la conexión espiritual y mejorando la capacidad de la comunidad para impactar positivamente en el mundo que la rodea (kabbalah.info, s.f.).

La Sefirá Jojmá ocupa un lugar destacado en la estructura del Árbol de la Vida de la Cábala. Se presenta como una facultad esencial que va más allá de la mera adquisición de información, abriendo las puertas al conocimiento intuitivo. Para explorar esta sefirá en profundidad, es crucial entender su conexión con la intuición y cómo se manifiesta en nuestras vidas.

La intuición es una capacidad humana que implica la percepción directa o la comprensión de algo sin depender del razonamiento lógico o de la evidencia empírica. Es una forma de conocimiento que surge de manera espontánea, a menudo asociada con un "sentimiento" o una corazonada. La intuición puede guiar las decisiones y acciones de una persona, y a menudo se experimenta como una comprensión instantánea sin la necesidad de un análisis consciente.

El conocimiento intuitivo, por lo tanto, se refiere a la comprensión o el saber que proviene de la intuición. Es un tipo de conocimiento que no se adquiere a través de procesos de pensamiento analítico o deducción lógica, sino que surge de manera natural y directa. Las personas pueden experimentar conocimiento intuitivo en situaciones en las que sienten una conexión profunda con una verdad o solución sin poder explicar completamente cómo llegaron a esa comprensión.

La intuición es la capacidad de percibir o comprender algo de manera directa, más allá del razonamiento lógico, y **el conocimiento intuitivo es la información o comprensión que se obtiene a través de esa experiencia intuitiva**.

Surge una perspectiva intrigante al vincular Jojmá con el "conocimiento intuitivo". La intuición, según la interpretación dada, es lo que sentimos, una percepción más allá de la razón y de las explicaciones lógicas. Esta idea sugiere que la intuición tiene una cualidad receptiva y conectada con lo emocional.

La conexión entre el conocimiento y la mente intuitiva se refleja en el acto de observar antes de pensar. Aquí, la intuición se presenta como una observadora silenciosa, capturando la esencia antes de que la mente racional intervenga.

La mente intuitiva, al observar antes de pensar, es un recurso valioso que abarca todos los datos y nos invita a pausar antes de entrar en el pensamiento racional. Esto resalta la importancia de no perder la capacidad de observar cuando se piensa rápidamente. En el Árbol de la Vida, existe una tensión entre la mente racional y la intuición: mientras la mente racional, en su afán de control, puede dejar de observar, la mente intuitiva es el antídoto, permitiendo una comprensión más profunda y trascendental.

Jojmá se revela como un portal al conocimiento intuitivo, un entendimiento que va más allá de la razón y se conecta con la esencia de las cosas, donde la mente intuitiva se convierte en el faro que guía hacia una comprensión más allá de las limitaciones de la mente racional (Saban M. , Latidos Cabalisticos, 2022).

La intuición ofrece la ventaja de una comprensión profunda y rápida, permitiendo captar patrones o verdades sin necesidad de un análisis detallado, pero su desventaja radica en que puede ser imprecisa o poco confiable sin una base racional sólida. Para equilibrar esta desventaja, la sefirá de Biná, asociada con la comprensión y el pensamiento lógico, actúa como complemento. Biná estructura y analiza lo captado por la intuición, aportando claridad y orden a las ideas intuitivas. Este equilibrio entre la intuición y Biná permite una toma de decisiones más completa y fundamentada.

Aunque los seres humanos pueden conocer los caminos y manifestaciones de D-os, su esencia permanece incomprensible para nuestra mente limitada. Esto fomenta la humildad en la búsqueda espiritual, recordándonos la vastedad y trascendencia de lo divino, más allá de nuestra capacidad racional. Esta idea se relaciona con la sefirá de Jojmá, que representa la sabiduría primordial o la chispa inicial de comprensión, pero también implica la conciencia de que esa sabiduría proviene de una fuente infinita e inalcanzable. Jojmá nos invita a recibir la sabiduría con humildad, reconociendo que solo podemos vislumbrar los primeros destellos de una verdad más profunda. (Rav Ginsburgh, s.f.).

La función principal de Jojmá es guiar y capacitar a las personas para entender lo que es correcto y lo que es incorrecto según los propósitos de D-os para sus vidas. Esta sabiduría llamada "Jojmá" actúa como una luz que ilumina el camino espiritual de los individuos, permitiéndoles tomar decisiones y vivir de acuerdo con los principios divinos.

La espiritualidad es la búsqueda de una conexión profunda y significativa con lo trascendental, ya sea a través de una religión, creencias personales o experiencias individuales. Implica la exploración del propósito y significado de la vida, la adhesión a valores éticos, la búsqueda de la trascendencia a través de prácticas como la meditación o la oración, y el desarrollo personal. La espiritualidad puede manifestarse de diversas formas y es altamente individualizada, pero en su núcleo, se trata de la búsqueda de una conexión más allá de lo material y la búsqueda de significado y propósito en la existencia.

Los dos niveles de expansión de la conciencia están vinculados a Jojmá, la sabiduría primordial, que carece de organización conceptual clara. El primer nivel es **Mojim de Gadlut** (Gran Expansión de la Conciencia), donde la mente se abre a una amplia gama de ideas y percepciones. Esta apertura puede ser tan vasta que resulta desbordante, llevando a la desorientación al perder de vista la realidad concreta. El segundo nivel es el **estado de desorientación como preludio al encuentro**, donde el sentirse perdido no es un obstáculo, sino un paso necesario hacia el autoconocimiento o la redención. Los cabalistas enseñan que el reconocimiento de estar perdido es el primer paso hacia un cambio profundo, ya que la conciencia de esa desorientación abre la posibilidad de reencontrarse con uno mismo y con una comprensión más elevada (Sabán, Latídos Cabalísticos, 2021).

Jojmá, en la Cábala, es entendida como la sabiduría primordial, el mundo de la "aleph", donde todo se encuentra unido, sin contradicciones. Es el reino en el que las divisiones y los opuestos desaparecen, permitiendo una comprensión profunda y unificada de la existencia. A través de Jojmá, uno se eleva más allá de las limitaciones del ego y la mente racional, buscando una comprensión trascendental del universo. Jojmá nos permite comprender cómo funciona el cosmos en su totalidad, ayudándonos a dejar de lado los problemas pequeños y limitados para enfocarnos en el propósito superior de la vida, el de contribuir a la rectificación del mundo y al bienestar global. Así, en el reino de Jojmá, el individuo se conecta con una visión más amplia, orientada hacia el largo plazo y la realización de su alma en este mundo.

En este proceso, Jojmá va más allá de la simple acumulación de conocimiento; se trata de una sabiduría que nos conecta con el sentido profundo de nuestra vida. Es la búsqueda de la pregunta esencial: ¿Cuál es el propósito de mi alma en este mundo? Jojmá no solo busca respuestas inmediatas, sino que nos guía a la comprensión de nuestra misión a largo plazo, ayudándonos a alinearnos con un sentido trascendental. A través de Jojmá, uno puede empezar a percibir la vida desde una perspectiva más elevada, observando las grandes cuestiones del universo y comprendiendo que, en última instancia, cada ser tiene un papel que desempeñar en la armonización y rectificación del mundo. Esta sabiduría nos invita a pensar no solo en lo que hacemos, sino en lo que somos y en lo que vinimos a hacer en este plano de existencia.

En el mundo de Jojmá, las preguntas juegan un papel fundamental. Mientras que la mente racional busca respuestas rápidas y definitivas, Jojmá nos invita a vivir en un estado de constante cuestionamiento. El concepto de la "fuerza de la pregunta" es crucial en este nivel, pues es a través de las preguntas profundas y existenciales que realmente nos acercamos a la comprensión del misterio de la vida. Sin embargo, un desequilibrio en este

aspecto puede llevar a la desconexión de la realidad. Si nos obsesionamos solo con las preguntas y no intentamos aplicar las respuestas a nuestras vidas cotidianas, podemos caer en un estado de confusión y alienación. El sabio, en este sentido, es aquel que, aunque se sumerge en las preguntas más profundas de la existencia, se mantiene anclado en la realidad material, equilibrando su conexión con el mundo físico y su deseo de alcanzar la sabiduría trascendental.

Por ello, los cabalistas advierten sobre la importancia de mantenerse conectado con lo mundano. Aunque la búsqueda de la sabiduría pueda elevar el alma a niveles espirituales profundos, es fundamental no desconectarse de las responsabilidades y los aspectos prácticos de la vida diaria. Los estudios cabalísticos y las meditaciones profundas requieren un anclaje en la realidad material para evitar caer en el peligro de perderse en la trascendencia. Es por esto que, antes de comenzar un estudio cabalístico o una meditación profunda, los cabalistas recitan una oración pidiendo a D-os que les devuelva al cuerpo, para evitar que el alma se quede flotando en las alturas espirituales sin poder regresar. Esta conexión con la tierra y la materia es esencial para que el sabio pueda aplicar su conocimiento a la vida cotidiana y contribuir a la transformación del mundo (Sabán,2020).

Finalmente, la verdadera sabiduría en la Cábala no radica solo en la acumulación de conocimiento, sino en la capacidad de bajar esa sabiduría a la vida material. Un sabio no es aquel que busca solo la luz espiritual, sino aquel que es capaz de incorporar esa luz en su vida diaria y en sus acciones mundanas. En este sentido, el sabio verdadero es el que, al encontrar la luz, puede llevarla de regreso a la tierra, haciendo que sus enseñanzas impacten y transformen la realidad. Además, en el ámbito de la Cábala, se entiende que ningún sabio puede considerarse realmente sabio. En hebreo, el sabio es llamado "talmid Jajam", lo que significa "aprendiz de sabio", lo que refleja una humildad profunda, pues siempre hay más por aprender y entender. La sabiduría verdadera, entonces, es un camino sin fin, donde el sabio sigue siendo un eterno aprendiz, reconociendo que, en última instancia, su conocimiento es limitado y que solo a través de la humildad puede seguir creciendo (Sabán, 2020).

Jojmá, la sabiduría primordial en la Cábala, equilibra lo intuitivo al elevar nuestra capacidad de percibir más allá de lo racional y lo inmediato. Mientras que la mente racional busca respuestas lógicas y estructuradas, Jojmá nos conecta con una sabiduría profunda que trasciende el pensamiento lineal y nos permite acceder a una comprensión más universal y fluida. Esta sabiduría intuitiva no depende de la lógica convencional, sino que surge directamente de una percepción clara y directa de la realidad. Al integrar Jojmá, la intuición se transforma en una herramienta poderosa para navegar en lo desconocido y comprender lo que no puede ser expresado con palabras, permitiéndonos captar las verdades ocultas del universo con un sentido profundo de conexión.

Además, Jojmá equilibra lo intuitivo al guiarnos a través del flujo constante de preguntas y respuestas, sin dejarnos caer en la confusión o la disonancia interna. La intuición que surge de Jojmá está centrada en la capacidad de hacer preguntas profundas, de no conformarse con las respuestas fáciles, y de mantenerse en un estado de apertura y exploración constante. Esta intuición no es ciega ni impulsiva, sino guiada por una sabiduría superior que entiende el momento adecuado para actuar o esperar. Al equilibrar la intuición con un sentido de propósito más amplio, Jojmá nos enseña a confiar en nuestra percepción interna mientras permanecemos anclados en la realidad material y en la búsqueda de la rectificación del mundo, fusionando lo intuitivo con la sabiduría práctica.

Jojmá lo paranormal y el Yo

En la Cábala, las dimensiones del Árbol de la Vida, desde Kéter hasta Maljut, representan diferentes niveles de conciencia y percepción. **Kéter**, la sefirá más elevada, simboliza la pureza y la totalidad divina, pero al restringirse, limita su acceso y comprensión. Las sefirot inferiores, como **Jojmá**, son manifestaciones restringidas de Kéter, reflejando una percepción cada vez más limitada de lo divino. En contraste, **Maljut**, la sefirá más baja, es el punto de expansión hacia la realidad material, simbolizando la manifestación de la conciencia en el mundo físico. Así, mientras Kéter implica restricción, Maljut representa la expansión hacia lo terrenal y la experiencia concreta. La conciencia puede experimentarse en diferentes niveles de restricción y expansión, lo que puede influir en cómo percibimos y comprendemos el universo.

“Por ejemplo, dividimos el Árbol de la Vida en diez dimensiones, en realidad todas pueden ser llamadas Kéter ¿Que es Jojmá? es la dimensión de kéter en un primer nivel de restricción ¿Qué es la Biná? Es el Kéter restringido dos veces. ¿Qué es el Jesed? Es el Kéter restringido tres veces, y así sucesivamente...
Podríamos estudiar las mismas bandas energéticas en forma inversa. Maljut es Maljut y Yesod es Maljut expandida una vez, Hod es Maljut expandida dos veces, Netzaj es Maljut expandida tres veces...” (Sabán Cuño, 2018, pág. 19)

Los conceptos de restricción y expansión de la conciencia pueden ser clave para entender fenómenos paranormales. Una persona con una conciencia más expandida podría ser más receptiva a tales experiencias o tener una comprensión más profunda de ellas. Esto implica que las diferentes dimensiones del Árbol de la Vida están relacionadas con niveles de percepción y comprensión del universo, lo que sugiere que ciertos fenómenos paranormales podrían escapar de la percepción ordinaria. En este sentido, lo paranormal podría involucrar dimensiones de la realidad que trascienden nuestra comprensión habitual. Además, si cada dimensión es una expresión de la totalidad divina, esto sugiere que los fenómenos paranormales están conectados a fuerzas o energías más allá de nuestro entendimiento actual, y su comprensión podría requerir una expansión de nuestra percepción de la realidad.

“¿Qué es la materia? La materia es energía en su máxima densidad. Explicar que puede existir "vida eterna" en términos de la materia es alcanzar la eternidad en las dimensiones materiales. Sin embargo, si decimos que la Eternidad se puede alcanzar en términos energéticos lo que estamos diciendo es que la "vida eterna" existe fuera de la materialidad. Fuera de la materia existe la Vida eterna energética, pero algún día se podrá alcanzar la Vida eterna material, y será indistinto ingresar o egresar de la materia a la energía y de la energía a la materia.

Ahora bien, quien nos sitúa en este problema es nuestra Biná, dado que nuestro entendimiento proviene del Universo de Briá (y es dual). El trabajo que debemos realizar es el de situarnos en la unidad intrínseca de la Jojmá (que trabaja para la unificación permanente de la realidad). En ese sentido el trabajo intelectual no es situarse en ninguna de las dos posiciones. Es decir, si nos situamos desde la literalidad, lo que el texto dice es que existiría una "Vida Eterna" en el campo de la materialidad, pero a su vez podemos

pensar (sin oposición a lo anteriormente explicado) que también existiría una "Vida Eterna energética".

La "Vida Eterna Energética" no es una creencia del misticismo judío sino experiencia vivida al contactar con los entes energéticos del otro lado de la materialidad.

Sin embargo, la propuesta es tomar el texto en su literalidad y pensar simultáneamente en la posibilidad de acceder en un momento de la historia científica a un nivel de "Vida Eterna Material". Si comprendemos que la materia es energía densa entonces llegamos a la conclusión que tanto la Vida eterna energética es una forma de Vida eterna material, y que alcanzar en algún momento la Vida eterna material nos podrá brindar la posibilidad de acceder al binomio entre materialidad y energía sin contradicciones. La contradicción entre materia y energía proviene de nuestro lenguaje que se reafirma en la dualidad mental de nuestra percepción (Biná). Si lográramos dejar de pensar en términos dualistas la conexión de la materia con la energía es la base de toda la realidad. Es más, más allá de hacer referencia a una conexión, tendríamos que decir que no existe la materia en sí, sino una energía densa y que todo es energía que al obtener una forma determinada y densa la denominamos como "materia".

La energía es una materia sutil y la materia es una energía densa, pero en el fondo estamos hablando del mismo asunto. El problema es que cuando nuestra mente divide la realidad, entonces el sentido literalidad del texto debe necesariamente alejarse de su sentido energético. El sentido energético es el sentido que posee la realidad en los niveles superiores, pero estos niveles superiores no pueden ser comprendidos si los clasificamos en contra de la materialidad de nuestra realidad. Si comprendemos la espiritualidad como un avance de nuestras energías desde el universo de Yetzira hacia lo superior, entonces no estamos admitiendo la importancia del Universo de Asia y por lo tanto al perder contacto con la materialidad del Universo no comprendemos los estados más densos de las energías que no se contraponen con los estados más sutiles. La energía es pues, sutil y densa, y cuando es densa, la denominamos como "materia". Por lo que, cuando hablamos de la materialidad del Universo (Universo de Asia) en realidad es como si dijéramos que hacemos referencia a los niveles más densos del Universo de Yetzira" (Sabán Cuño, 2018, pág. 31).

De lo anterior en la cosmología cabalística, cada uno de los cinco mundos representa un nivel diferente de manifestación de la energía divina, desde lo más abstracto hasta lo más concreto. Aquí hay una posible forma de cómo podría ser la energía y la materia en cada uno de estos mundos:

Adam Kadmón (Hombre primordial: Es el primero y más elevado de los mundos. Representa la proyección inicial de la Divinidad en el proceso de la creación. Adam Kadmon es un nivel totalmente espiritual y abstracto, anterior a cualquier forma concreta o definida. En este mundo no hay ninguna distinción entre la luz del Creador (Or Ein Sof) y las vasijas que reciben esa luz. Es una unidad absoluta, una especie de plano prototípico donde la energía divina comienza a tomar una forma vaga. Es el pensamiento divino o el "plan maestro" de la creación, el estado inicial antes de cualquier manifestación. Este es el mundo más elevado y abstracto, donde la energía es pura potencialidad infinita. Aquí, la materia es completamente espiritual y no está sujeta a las limitaciones del tiempo y el espacio. La

materia podría ser percibida como una especie de luz radiante y vibrante, que fluye en patrones complejos y armoniosos.

Atsilut (Mundo de la Emanación): Es el mundo más cercano a la Divinidad. Aquí la luz del Creador se emana de manera más directa, y aunque ya hay cierto nivel de distinción entre el Creador y su creación, la conexión aún es muy cercana y pura.

En Atsilut, las sefirot (atributos divinos) empiezan a manifestarse claramente, pero no como entidades separadas del Creador. Es un mundo de pura emanación divina, donde el Creador es percibido de manera muy cercana. Atsilut está asociado con el nivel de conciencia más elevado y espiritual que puede tener un ser humano, y está relacionado con la sefirá de *Jojmá* (Sabiduría). En este mundo, la energía comienza a tomar forma, pero sigue siendo altamente espiritual y luminosa. La materia aquí podría ser como una especie de sustancia etérea, compuesta de luz brillante y colores vibrantes. Las formas son fluidas y cambiantes, y todo está imbuido de una sensación de divinidad y unidad.

Beriyá (Mundo de la creación): Es el primer mundo donde comienza a existir una distinción clara entre el Creador y la creación. Es el reino de las almas y los ángeles superiores. En Beriyá, las formas comienzan a tomar una existencia independiente, aunque todavía están profundamente conectadas con su fuente divina. Aquí ya hay una división entre la luz divina y los recipientes que la reciben.

Está relacionado con el entendimiento y la inteligencia divina, representada por la sefirá de *Biná* (Entendimiento). En este mundo se encuentra el trono divino, y es considerado el reino de las almas más elevadas. Aquí, la energía se condensa un poco más, y la materia adquiere una forma más definida. Sin embargo, todavía es altamente espiritual y no está sujeta a las mismas leyes físicas que en nuestro mundo. La materia podría ser percibida como una especie de sustancia etérica, con formas más definidas, pero aún fluidas y luminosas.

Yetsirá (Mundo de la Formación): Este es el mundo donde la creación comienza a tomar forma específica. Es el mundo de los ángeles y de las formas psíquicas.

Aquí, las energías divinas empiezan a tomar una forma estructurada y más definida, pero todavía no están completamente materializadas. Yetsirá es un mundo de emociones y formación, donde las fuerzas creativas ya tienen una estructura definida, pero aún no han alcanzado una materialización completa. Está relacionado con las emociones y los sentimientos, y con la sefirá de *Tiféret* (Belleza), que equilibra las energías del juicio y la misericordia. En este mundo, la energía se hace aún más densa, y la materia comienza a adquirir las características de lo que consideraríamos materia en nuestro mundo físico. Sin embargo, sigue siendo altamente espiritual y está imbuida de la luz divina. La materia aquí podría ser como una especie de materia sutil, compuesta de energía condensada y formas más definidas.

Asiyá (Mundo de la creación): Es el mundo más bajo y material, donde las ideas y formas abstractas se concretan en la realidad física. Aquí es donde existe la acción y el esfuerzo humano en su forma más directa. Asiyá es el mundo de la materialización completa. Es el plano de la existencia física tal como lo conocemos, donde la separación entre el Creador y su creación es más aparente y las energías divinas se ocultan dentro de la materia.

Está relacionado con la sefirá de *Maljut* (Reino), que representa la manifestación final de la energía divina en el mundo físico. Finalmente, llegamos a nuestro mundo físico, donde la energía se ha condensado completamente en materia sólida y tangible. Aquí, la materia es densa y está sujeta a las leyes físicas del tiempo y el espacio. La energía se manifiesta en forma de partículas y ondas, y la materia es sólida, palpable y perceptible a través de nuestros sentidos físicos.

En resumen, para que te sea más fácil de recordar se resumen de la siguiente manera:

Adam Kadmon: El plano más abstracto, pura emanación.

Atsilut: Mundo de la emanación, cercanía máxima a lo divino.
Beriyá: Mundo de la creación, las almas y los ángeles superiores.
Yetsirá: Mundo de la formación, donde las formas y las emociones comienzan a estructurarse.
Asiyá: Mundo de la acción, la realidad física y material.

Jojmá representa la sabiduría intuitiva y suprarracional, un destello de percepción directa y espiritual que no sigue los procesos intelectuales lógicos. De manera similar, lo paranormal abarca fenómenos como la telepatía, la clarividencia o las experiencias místicas, que parecen surgir de un conocimiento o percepción más allá de los sentidos ordinarios. Ambos están vinculados a un acceso inmediato a realidades ocultas o superiores, más allá de la comprensión convencional.

Ha continuación una reflexión del pensamiento del maestro Mario Sabán al respecto lo paranormal (Sabán, Latídos Cabalísticos, 2021):

Hay un problema cuando nos referimos a lo paranormal porque en un nivel superior es normal, entonces claro, cuesta hablar de temas paranormales, porque si en el nivel superior es normal, es paranormal para el nivel inferior, lo estamos viendo desde el nivel inferior cuando hablamos de poderes paranormales, el poder paranormal no está fuera de la naturaleza, está dentro de la naturaleza, lo que pasa que lo que hace es profundizar sobre la mecánica oculta que tiene esa naturaleza, la magia realmente no existe, lo que existe es una metodología que permite la apertura de un nivel de conciencia, el árbol de la vida, que es una estructura simbólica en la Cábala que representa la conexión entre el universo y la humanidad, hay dos sistemas en la mente: la Biná y la Jojmá. La Biná se relaciona con la mente racional, mientras que la Jojmá se asocia con el elemento intuitivo. Ambas partes del cerebro están conectadas con el espacio-tiempo, pero tienen funciones diferentes. La Biná se encarga de calcular el espacio-tiempo, mientras que la Jojmá manifiesta la forma desde lo eterno, desde los arquetipos.

En la Cábala, **Biná** y **Jojmá** representan dos aspectos esenciales de la mente humana, cada uno con funciones distintas pero complementarias. **Biná** se enfoca en el pensamiento racional, lógico y estructurado, ayudando a formar la identidad del individuo y a estabilizar su percepción del mundo en términos espacio-temporales. Es la creadora de la psique, encargada de definir el "yo", lo que poseemos o no, y darle forma a nuestra identidad psicológica, que es el campo de la psicología clásica. Por otro lado, **Jojmá** está conectada con la intuición y la percepción directa de lo espiritual, abriendo la mente a energías cósmicas más allá de lo racional. Esta sabiduría no sigue el orden lógico, sino que desestabiliza la identidad al conectar al individuo con lo trascendental y lo desconocido, ofreciendo una experiencia que va más allá de la psique. Según la Cábala, los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro representan estas funciones diferentes: Biná estabiliza la identidad, mientras que Jojmá conecta con lo cósmico, y ambas deben enlazarse para una comprensión completa de la realidad.

La psicología convencional se limita a explorar los aspectos más superficiales de la mente, sin adentrarse en niveles profundos donde interactúan los sueños, las regresiones y la conexión entre la energía mental y la energía cósmica. Según la Cábala, la mente actúa como un receptor constante de influencias externas, funcionando como un "radar" que capta energías del entorno. En este sentido, la distinción entre lo "interno" y lo "externo" se vuelve difusa, ya que lo que está fuera puede influir en nuestro interior, y viceversa,

generando un intercambio dinámico y continuo entre ambos. Este proceso se describe como "abrir un **navi**", que deriva del hebreo "nebua" (profecía) y "naví" (profeta). Esto implica que, al abrir nuestra mente a estas energías cósmicas, accedemos a un estado de percepción profunda e intuitiva, similar a la experiencia de un profeta que recibe revelaciones divinas, trascendiendo los límites convencionales de la psique.

Esto plantea un problema, ya que, en realidad, podríamos decir que tenemos una especie de doble personalidad, ya que vivimos tanto en el espacio-tiempo como en la eternidad al mismo tiempo. En realidad, son contactos con diversos niveles de energía en diferentes universos. La "Biná", la mente racional, está en relación con el universo tal como lo conocemos, pero la "Jojmá" está en relación con los arquetipos en el infinito, en lo que algunos llaman el "Sof". Pero en realidad, no es una descompensación, es simplemente un radar que capta un poco más en un nivel de conciencia más elevado y otro radar que capta un nivel de conciencia más restringido. El único problema que puede surgir aquí es que el que tiene un nivel de conciencia restringido, que es el racionalista, puede creer que el otro no existe, o viceversa, que el que tiene un nivel de conciencia más abierto piense que el racional no sirve para nada.

La **racionalidad** es útil en tanto nos estabiliza dentro de nuestra identidad y en el marco del espacio-tiempo, permitiendo que nuestra mente funcione en un estado de control. Sin embargo, cuando se experimentan prácticas espirituales que aumentan los niveles de conciencia, hay que tener cuidado, ya que el "yo" puede no estar preparado para manejar las nuevas percepciones que surgen. En la Cábala, el concepto de **Hasatán** (el ego, que en la teología cristiana se denomina Satán o Lucifer) representa una fuerza que "ilumina", pero con más luz de la que podemos procesar, lo cual genera confusión. Este exceso de luz o información puede desestabilizar la mente, llevando a situaciones donde el miedo y el caos toman el control, ya que la mente no comprende lo que está experimentando. Por eso, la **Cábala** propone una metodología gradual para elevar los niveles de conciencia, de manera que uno se exponga a más luz de forma controlada. A medida que la conciencia crece, se aprende a recoger esa luz sin caer en confusión, evitando que Hasatán desoriente la mente. La Cábala enseña que incluso cuando parece que retrocedemos, en realidad estamos avanzando, ya que al conceptualizar lo desconocido y reducir el miedo, logramos mayor claridad mental y estabilidad para enfrentar niveles superiores de luz y conocimiento.

La experiencia de conexión con lo divino puede encontrarse en diversas tradiciones espirituales, ya que cada una ofrece algún tipo de acceso a la divinidad. Se plantea que si existiera un mantra u herramienta específica que proporcionara un acceso directo a D-os en una tradición, es probable que otras tradiciones también posean algo similar. Esto se debe a que las diferencias entre las tradiciones son principalmente culturales, y cada cultura desarrolla sus propios conocimientos y prácticas espirituales.

Dentro de la Cábala hay un nivel de racionalidad que le proporciona tranquilidad en la vida cotidiana. Otras corrientes espirituales, como la Antroposofía o la Teosofía, también ofrecen sistemas para abrir el nivel de conciencia. Sin embargo, se advierte que estos sistemas pueden ser demasiado rápidos en su efecto de expansión de la conciencia, lo que podría resultar problemático para aquellos que no tienen una estabilidad psíquica sólida en su identidad. Esto podría conducir a experiencias desestabilizadoras o incluso a problemas de salud mental si no se manejan con cuidado.

Entonces, lo primero que hay que trabajar es mucho la estabilidad emocional, mucho el centro de la persona, porque la apertura de nivel de conciencia lleva a descentrarse, y si uno se descentra, se puede perder en esa apertura a nivel de conciencia. Por lo tanto, hay que darle garantías a la mente de que no se va a perder; tenemos que tener a la mente como aliada, no en contra. Hay espiritualidades que creen que hay que dejar a la mente, hay que hacerla cesar para entrar en estado meditativo, pero nuevamente, la meditación tiene que ser comprendida por la mente para que no tenga miedo.

El "archivo akáshico" es un concepto metafísico que procede de la filosofía hindú y fue popularizado en la teosofía y en la literatura esotérica del siglo XIX y XX. Proviene de la palabra sánscrita "akasha", que se refiere al éter o al quinto elemento en la filosofía hindú y en la teosofía. En el contexto de la espiritualidad y la metafísica, el "registro akáshico" o "campo acásico" se refiere a un supuesto archivo cósmico que contiene toda la información sobre el pasado, presente y futuro, así como las experiencias individuales de cada alma. Se refiere a un supuesto registro cósmico que contiene información sobre todas las experiencias, pensamientos, emociones y acciones de cada individuo a lo largo de su existencia, así como de la historia del universo en su totalidad. Según esta idea, el archivo akáshico sería una especie de "biblioteca universal" o "memoria del universo", accesible a través de la conciencia elevada o mediante prácticas espirituales avanzadas. En la Cábala, se menciona como una fuente de conocimiento y sabiduría que está disponible para algunos individuos capaces de acceder a él.

Según la Cábala, **Rabí Isaac Luria**, conocido como **Arizal HaKadosh** (que significa "El Santo León", donde **Ari** es un acrónimo de "Ashkenazi Rabí Isaac" y también significa "león" en hebreo, mientras **Zal** significa "de bendita memoria"), fue el único cabalista que alcanzó un nivel espiritual tan elevado que accedió al equivalente cabalístico del **Archivo Akáshico**, el mundo de **Atsilut**. Atsilut, el mundo de la **emanación divina**, es el nivel más alto en el proceso de creación, donde las formas y estructuras esenciales de la realidad no se crean, sino que se emanan directamente de la voluntad divina. En este mundo, no hay separación entre el Creador y la creación; todo existe en su forma más pura como arquetipos o ideas primordiales, antes de descender a los mundos inferiores donde toman forma más concreta. Se considera que todo lo que existe en los mundos de **Beriyá**, **Yetsirá** y **Asiyá** tiene su origen en Atsilut, lo que lo convierte en el nivel más elevado de conexión espiritual al que solo los cabalistas más avanzados pueden acceder.

Rabí Isaac Luria explicó que, al intentar describir su experiencia en **Atsilut**, el mundo de la emanación divina, se encontraba con limitaciones en su lenguaje y conceptos. Según él, las imágenes que surgían ante su visión eran principalmente **formas geométricas**, como puntos, líneas y círculos. Luria afirmaba que, aunque había vislumbrado la esencia de la realidad en este nivel, no podía traducir esa experiencia en conceptos comprensibles. Esto sugiere que el universo puede entenderse mejor a través de la geometría, lo que implica que la realidad tiene una estructura fundamental que se asemeja a un holograma, pero específicamente en términos geométricos. Debido a esta naturaleza intrínsecamente abstracta de Atsilut, las experiencias y percepciones de este mundo no pueden ser conceptualizadas de manera lógica o verbal, sino que deben ser representadas simbólicamente mediante formas geométricas que capturan la esencia de lo que se

experimenta. Esta perspectiva resalta la idea de que la geometría puede ser una clave para comprender las verdades más profundas del universo y la conexión entre lo divino y lo material (Sabán, 2021).

Imaginemos un universo en el que la realidad se manifiesta a través de patrones geométricos en lugar de objetos físicos o conceptos abstractos. En este universo, las formas y las estructuras geométricas son las unidades básicas de la existencia, y todo lo que percibimos está compuesto por estas formas fundamentales.

Podemos visualizar un paisaje cósmico donde las estrellas, los planetas y las galaxias están representados por formas geométricas como puntos brillantes, líneas interconectadas y círculos concéntricos. La interacción entre estas formas crea patrones complejos que dan lugar a la diversidad y la complejidad del universo.

Este enfoque geométrico para describir el universo sugiere que la realidad es inherentemente ordenada y estructurada, con cada forma y patrón teniendo un significado y una función específicos dentro del todo cósmico. Además, la geometría se convierte en un lenguaje simbólico para comprender y comunicar la naturaleza esencial del universo en el mundo de Atsilut.

Podemos interpretar que, desde esta perspectiva, el Creador se manifiesta a través de patrones geométricos que forman la base del universo. Estos patrones geométricos pueden ser vistos como la expresión de la voluntad divina en la creación, donde cada forma y estructura geométrica representa una faceta única del Creador.

De acuerdo con esta interpretación, el Creador no solo existe como una entidad separada en el acto de creación, sino que también está intrínsecamente integrado en las formas y patrones que configuran el universo. Esto significa que el universo mismo es una manifestación del Creador, donde cada forma geométrica simboliza una expresión de Su voluntad y poder creativo. En lugar de tratar de entender al Creador mediante conceptos limitados y racionales, podemos acercarnos a Su esencia a través de la contemplación y la conexión con los patrones geométricos que constituyen la base de la realidad.

Esta visión del universo, fundamentada en formas geométricas, sugiere que el Creador es la fuente de las estructuras y patrones fundamentales que dan forma a todo lo que existe. Al explorar y meditar sobre estas formas, podemos profundizar nuestra relación con Su presencia, reconociendo que cada figura geométrica no solo es una representación visual, sino también una vía para experimentar lo divino. Esta práctica de contemplación geométrica nos invita a redescubrir la interconexión entre el Creador y Su creación, transformando nuestra percepción de la realidad en un viaje hacia una comprensión más profunda y espiritual.

Volviendo al tema, la verdadera convicción viene de la experiencia directa. Aunque pueda tener conocimiento teórico sobre un tema, por ejemplo, es como explicar el embarazo sin haberlo experimentado, la verdadera comprensión y convicción solo se alcanza a través de la vivencia personal.

Hablar con convicción implica transmitir lo que se ha vivido y experimentado personalmente. Para estar verdaderamente convencido de la validez de ciertas experiencias espirituales, es necesario haberlas vivido uno mismo. Un ejemplo ilustrativo es el embarazo: aunque una persona pueda estudiar y comprender teóricamente lo que implica, nunca podrá entender completamente la experiencia del embarazo a menos que la viva en su propia piel.

En cuanto al desarrollo de **poderes "paranormales"** o a la elevación de los niveles de conciencia, este proceso se basa en el abandono del ego y en la conexión con algo más grande que uno mismo, lo que algunos pueden llamar el "universo". Este camino implica una profunda reflexión y el reconocimiento de nuestra propia insignificancia en relación con fuerzas trascendentes. Al soltar la identificación con el ego, se abre un espacio para conectarse con lo sagrado y lo universal, lo que permite el acceso a experiencias más elevadas y a una comprensión más profunda de la realidad. Así, el crecimiento espiritual y la expansión de la conciencia se convierten en un viaje hacia la conexión con el todo, en el que se trascienden las limitaciones del yo individual.

Hasta que no comprendamos que el "yo" es una construcción efímera, nuestra percepción de la realidad estará distorsionada. Cuando el "yo" se sitúa en el centro de nuestro sistema de valores y creencias, todo gira a su alrededor, limitando nuestra capacidad de ver el mundo tal como es. Por ello, el destacado artista, cineasta y escritor chileno, Alejandro Jodorowsky, quien también tiene ascendencia judío-ucraniana y ha sido nacionalizado francés, afirma que está "prohibido decir yo" (Sabán, 2021). En el contexto místico, el uso de "yo" puede llevar a una distorsión de la realidad, ya que refuerza la ilusión de separación y la centralidad del ego en nuestra experiencia.

El "yo" ha sido un concepto omnipresente en todas las corrientes filosóficas y religiosas, así como en la vida de reyes, jueces, escritores y profetas a lo largo de la historia, tanto de los mayores como de los menores. Sin embargo, esto nos lleva a una paradoja: por un lado, si consideramos que la nada es algo, y por otro, si el "yo" es en sí mismo una ilusión. Esta reflexión invita a cuestionar la naturaleza de nuestra identidad y a explorar cómo la disolución del ego puede abrirnos a una experiencia más auténtica y conectada con la realidad universal, donde la dualidad entre el "yo" y el "todo" se difumina.

"Ver cómo nos vemos, vernos y comprender que para comprender hay que volverse ciegos. No se trata de comprenderlo todo, sólo se trata de comprender algo" (Nubes De Dosis Diarias, 2015).

Alejandro Jodorowsky

Debemos hacer una reflexión profunda sobre la naturaleza de la percepción y la comprensión. En primer lugar, ver cómo nos vemos, lo cual implica una introspección consciente para examinar nuestra propia imagen, tanto física como psicológicamente. Esto puede implicar reconocer nuestras fortalezas, debilidades, sesgos y limitaciones.

Luego, vernos y comprender que para comprender hay que volverse ciegos, esto sugiere que a veces nuestra visión puede estar nublada por prejuicios, expectativas o ideas preconcebidas. Para comprender verdaderamente algo, debemos liberarnos de estas limitaciones y adoptar una mente abierta y receptiva.

No se trata de comprenderlo todo, sólo se trata de comprender algo, lo que destaca la importancia de la modestia intelectual y el reconocimiento de nuestras limitaciones. En lugar de aspirar a comprender todo a la perfección, es más realista y beneficioso enfocarse en comprender al menos algo. Este enfoque nos permite avanzar gradualmente en nuestro entendimiento y nos ayuda a apreciar la complejidad del mundo que nos rodea.

Estos temas nos instan a reflexionar sobre la importancia de la autoconciencia, la humildad intelectual y la apertura mental en nuestro proceso de comprensión del mundo y de nosotros mismos. Nos recuerda que, a veces, para ver con claridad, debemos estar dispuestos a dejar de lado nuestras percepciones preconcebidas y adoptar una actitud de receptividad y aprendizaje constante.

Describir la experiencia de estos fenómenos es totalmente experiencial, por lo siguiente, cuando nos comunicamos, entre nuestros pensamientos, nuestras palabras, nuestros oídos y nuestra interpretación, existe un abismo amplio que a menudo separa lo que intentamos expresar de lo que finalmente se comprende.

[Jojmá]: Caminos y Conexiones en el Árbol Sefirótico:

Jojmá está conectada directamente con Kéter (Corona) y se encuentra en el camino descendente hacia Biná (Entendimiento). Esta conexión sugiere la transmisión de la sabiduría divina desde la fuente primordial hacia el entendimiento y la comprensión más profunda.

1. **Conexión con Kéter:**
   - La conexión entre Jojmá y Kéter implica que la sabiduría emana de la corona divina. Es el acto de comprender y percibir la sabiduría divina que se encuentra en la fuente más elevada.
2. **Conexión con Biná:**
   - Biná, que significa "entendimiento", la conexión con Biná implica la transición de la sabiduría a la comprensión profunda. Es el proceso de convertir la información sabia en un entendimiento más completo y contextualizado.
3. **Conexión con Jésed:**
   - Jésed la "compasión" o "misericordia", su conexión con Jojmá es la aplicación sabia y compasiva de la información. Es el acto de utilizar la sabiduría con comprensión y benevolencia.
4. **Conexión con Geburá a través de Dáat:**
   - Geburá, que significa "juicio" o "estrategia", representa la fuerza disciplinada y la limitación.
   - La conexión de Jojmá con Geburá a través de Dáat (Conocimiento) implica la integración consciente de la sabiduría y la comprensión en el proceso de toma de decisiones y acción. Dáat sirve como puente entre Jojmá y Geburá, facilitando la aplicación práctica de la sabiduría.
5. **Conexión con Tiféret:**
   - Implica la transición de la pura sabiduría abstracta hacia la manifestación armoniosa y equilibrada. La visión y la inspiración de Jojmá encuentran su expresión y equilibrio en Tiféret. En otras palabras, la sabiduría inicial de Jojmá se integra y se transforma en una forma más completa y armoniosa en Tiféret.

- Cuando la visión creativa de Jojmá se encuentra con Tiféret, surge la posibilidad de crear belleza y armonía en el mundo material. Tiféret actúa como un filtro que refina la sabiduría cruda de Jojmá, permitiendo que se manifieste de una manera que sea estéticamente equilibrada y compasiva. La conexión entre estas sefirot representa el proceso de llevar la inspiración divina a la realidad tangible, infundiendo belleza y equilibrio en la creación.

[Jojmá]: Relación con la Creación:

En la cosmogonía cabalística, Jojmá emerge como la sefirá que encarna la esencia misma de la creatividad y la inspiración divina. Representando el punto de origen de todo proceso creativo, Jojmá es la chispa divina que impulsa la formación de ideas e innovaciones en el mundo manifestado. Su papel en la creación es esencial, ya que precede a la materialización de las cosas que ocurre en la sefirá subsiguiente, Biná.

Jojmá, se presenta como la "sabiduría superior". Este atributo implica una forma de conocimiento que va más allá de lo meramente intelectual, siendo una sabiduría divina que trasciende los límites de la comprensión humana. Es la fuente primordial de todas las ideas y conceptos que eventualmente se plasman en la realidad tangible. En este sentido, Jojmá se conecta directamente con el acto creativo de D-os al inicio del proceso de manifestación.

La analogía de Jojmá como la "chispa divina" resalta su naturaleza esencialmente inspiradora. Esta chispa es la que enciende la llama de la creatividad, llevando consigo el potencial puro y sin restricciones de la mente divina. Es el momento inicial de la revelación creativa, donde las posibilidades son ilimitadas y la sabiduría fluye en su forma más pura. Jojmá, por lo tanto, se sitúa en la frontera entre lo trascendental e infinito y la materialización en el mundo finito y tangible.

La relación de Jojmá con la creación se articula en su conexión intrínseca con Biná. Mientras que Jojmá representa la chispa y el impulso creativo, Biná es la etapa subsiguiente donde estas ideas son desarrolladas y estructuradas. Jojmá proporciona la semilla, el destello de inspiración que luego se cultiva y da forma en Biná. Es el momento de la revelación divina que establece el curso para la materialización y concreción de la creatividad en el mundo físico.

Jojmá desempeña un papel crucial en el proceso creativo cósmico. Es la fuente de la inspiración divina, la sabiduría superior que precede a la formación y materialización de las cosas. Su relación con Biná establece un equilibrio armonioso entre la chispa inicial de la creatividad y la elaboración estructurada de las ideas. Jojmá, como sefirá, nos invita a reflexionar sobre la esencia de la creatividad, recordándonos que la sabiduría divina es la raíz de toda innovación y creación en el universo.

Por ultimo ¿Hay personas más inteligentes?, en realidad las personas son tan diversas que es imposible determinar todas y cada una de sus capacidades sin embargo se ha intentado hacer con exámenes de coeficiente intelectual, en la actualidad destaca el procedimiento de evaluar las inteligencias múltiples de los individuos, es una teoría propuesta por el psicólogo Howard Gardner, que sostiene que la inteligencia humana no puede ser simplemente medida por una única prueba de coeficiente intelectual (CI), sino que se compone de múltiples dimensiones o tipos de inteligencia.

¿Cuáles son estas inteligencias?

1. **Inteligencia Lingüística**: Esta inteligencia se refiere a la capacidad para usar palabras de manera efectiva, ya sea en forma oral o escrita. Las personas con alta inteligencia lingüística son hábiles en el uso del lenguaje, disfrutan la lectura, la escritura, el juego con palabras y tienen facilidad para aprender idiomas.
2. **Inteligencia Lógico-Matemática**: Se refiere a la capacidad para usar el razonamiento lógico y la habilidad matemática de manera efectiva. Las personas con esta inteligencia son adeptas en resolver problemas matemáticos, analizar patrones y relaciones, y disfrutan del pensamiento abstracto y la resolución de problemas lógicos.
3. **Inteligencia Espacial**: Esta inteligencia se relaciona con la capacidad para percibir y manipular imágenes mentales y entender el espacio. Las personas con alta inteligencia espacial son hábiles en la navegación, el diseño visual, la visualización y la interpretación de mapas, gráficos y diagramas.
4. **Inteligencia Musical**: Se refiere a la capacidad para apreciar, crear y entender la música de manera efectiva. Las personas con esta inteligencia tienen una sensibilidad auditiva aguda, pueden distinguir tonos, ritmos y melodías, y pueden ser talentosas en tocar instrumentos, componer música o cantar.
5. **Inteligencia Corporal-Kinestésica**: Esta inteligencia se relaciona con la habilidad para controlar el movimiento del cuerpo y manipular objetos de manera hábil. Las personas con alta inteligencia corporal-kinestésica son hábiles en actividades físicas como deportes, danza, artes marciales o artesanías.
6. **Inteligencia Interpersonal**: Se refiere a la capacidad para comprender y relacionarse eficazmente con otras personas. Las personas con alta inteligencia interpersonal tienen habilidades para empatizar, comunicarse, trabajar en equipo, liderar y resolver conflictos de manera efectiva.
7. **Inteligencia Intrapersonal**: Esta inteligencia se relaciona con la comprensión de uno mismo, incluyendo las emociones, metas, motivaciones y fortalezas personales. Las personas con alta inteligencia intrapersonal son reflexivas, autoconscientes, tienen una fuerte autoestima y son capaces de establecer metas y autorregular su comportamiento.
8. **Inteligencia Naturalista**: Se refiere a la capacidad para reconocer y comprender el mundo natural, incluyendo la flora, la fauna, los ecosistemas y los patrones naturales. Las personas con esta inteligencia son sensibles a su entorno natural, tienen habilidades para observar, clasificar, identificar y comprender las relaciones en la naturaleza.

[Jojmá]: Aspectos Psicológicos:

Psicológicamente, Jojmá se asocia con la intuición, la inspiración y la capacidad de visión a largo plazo. Representa la mente creativa y la habilidad para percibir patrones y posibilidades más allá de la información superficial.

Jojmá es un conocimiento "Indiferenciado", es decir a algo que no ha experimentado un proceso de diferenciación o distinción. Esto significa que en el estado de Jojmá, la información o la sabiduría no se han separado en categorías específicas o detalles definidos. Es un conocimiento que está en su estado más básico, sin divisiones o especificaciones.

Imagina que deseas escribir una novela; en la fase de Jojmá, experimentarás momentos de intuición y creatividad pura, donde una idea brillante puede surgir repentinamente, como cuando caminas por un parque o te despiertas en medio de la noche. En esta etapa, la idea

es un conocimiento "indiferenciado", ya que no ha sido desglosada ni analizada en profundidad; solo tienes una visión general de la historia, los personajes y las tramas sin entrar en detalles específicos. Este estado creativo te permite conectar con la esencia de la historia y captar patrones y posibilidades que van más allá de la superficie. A medida que avanzas en tu proceso creativo y te desplazas hacia la fase de Biná, comienzas a desglosar y analizar esa visión general. Aquí es donde desarrollas la trama, defines los personajes y elaboras los detalles específicos de cada escena. Biná te ayuda a estructurar esa inspiración inicial, convirtiendo la intuición en un análisis claro y detallado. Este viaje desde Jojmá a Biná simboliza el movimiento desde la creatividad y la inspiración hacia un enfoque más organizado y metódico en la creación literaria.

Jojmá está relacionada en el desarrollo de la “supraconciencia” que se refiere a un nivel superior de conciencia que va más allá de nuestra mente consciente. Actúa como un evaluador interno, señalando errores y acciones incorrectas, basándose en un sentido interno de lo moralmente correcto. Este nivel de conciencia tiene la capacidad de prever las posibles consecuencias de nuestras acciones, influyendo así en nuestras decisiones y comportamiento. Además, nos brinda la oportunidad de aprender y crecer al enfrentar las consecuencias de nuestras acciones. Nuestra supraconciencia está moldeada por nuestras acciones y creencias personales, lo que significa que lo que creemos merecer y cómo juzgamos nuestras acciones afecta la forma en que esta guía interna influye en nuestra existencia. En resumen, la supraconciencia actúa como un guía sabio desde un nivel más elevado, ayudándonos a tomar decisiones y enfrentar las lecciones de la vida e influye en nuestra existencia (Ortiz Hadad, 2022).

La supraconciencia, es un viaje hacia las profundidades del ser, una exploración de los misterios más allá de la mente y el cuerpo. Es un llamado a la aventura del conocimiento, donde las experiencias cercanas a la muerte (ECM) actúan como puertas hacia una comprensión más amplia de nuestra existencia.

Imagina un universo de posibilidades donde la conciencia se convierte en un faro de luz, trascendiendo las limitaciones del tiempo y el espacio. Desde las sombras de la incertidumbre que nos invita a desentrañar los enigmas de la existencia, a cuestionar nuestras percepciones convencionales y a explorar nuevos horizontes de comprensión.

La supraconciencia es una forma de conciencia que trasciende los límites del cuerpo y la mente, permitiendo la existencia de una conexión más profunda con el universo y la experiencia de realidades más allá de la percepción física. A través de sus investigaciones y encuentros con pacientes, el doctor **Sans Segarra** (Regenera, 2023) nos lleva en un fascinante viaje más allá de la muerte física, revelando que la **conciencia** trasciende la mera función cerebral y puede existir independientemente del cuerpo. Considerada como una chispa divina, la conciencia actúa como un hilo de luz que conecta todas las formas de vida en el vasto tapiz del universo. En el ámbito de la **física cuántica**, donde las leyes convencionales se desvanecen, descubrimos que las partículas subatómicas interactúan en estados de superposición y entrelazamiento, evidenciando la profunda conexión entre conciencia y materia. La **supraconciencia** emerge como una forma de conciencia que va más allá de los límites del cuerpo y la mente, representando una danza cósmica de luz y energía en la que nuestras almas se entrelazan en un abrazo eterno con el universo. Este entendimiento sugiere que la muerte no es un final, sino el inicio de una nueva aventura en el vasto océano de la conciencia. Al explorar la supraconciencia, encontramos consuelo en la idea de que nuestros seres queridos continúan su viaje en niveles de conciencia más

elevados, lo que nos invita a ver la realidad como una red interconectada, donde cada ser y evento está entrelazado en un tejido de significado y propósito.

El Dr. **Manuel Sans Segarra** aborda el concepto de **supraconciencia** y las **experiencias cercanas a la muerte** (ECM), explorando su profundo significado en nuestras vidas. A lo largo de su carrera, ha investigado la existencia de la conciencia más allá de la mente y el cuerpo, cuestionando lo que ocurre después de la muerte y si hay algo más allá de nuestra existencia física. En una entrevista con el CEO de **Regenera**, Juan Carlos Cebrián, el Dr. Sans Segarra comparte su conclusión de que la conciencia es una entidad independiente que puede existir sin el cuerpo físico, apoyando su teoría con pruebas científicas sobre la localización de los recuerdos de las ECM en el cerebro y estudios psicológicos relacionados. Aunque las leyes de la física convencional no demuestran la vida después de la muerte, la física cuántica ofrece un marco que podría explicar cómo la conciencia puede persistir más allá del cuerpo. Este enfoque sugiere que nuestra comprensión de la realidad debe ampliarse para incluir la idea de que la conciencia puede estar entrelazada con la materia y la energía del universo. La noción de supraconciencia invita a replantear nuestra percepción de la vida y la muerte, viéndolas como una transición hacia un estado diferente de conciencia, lo que podría cambiar nuestra relación con el duelo y darnos un sentido más profundo de propósito y conexión en la existencia. En resumen, las ideas del Dr. Sans Segarra desafían las nociones convencionales sobre la vida y la muerte, proponiendo una visión interconectada de la conciencia en el universo.

Imagina un universo donde la conciencia no está limitada por las fronteras de la mente y el cuerpo, donde nuestras almas están entrelazadas en una red cósmica de interconexión y significado. La supraconciencia es esa fuerza que nos permite trascender las limitaciones de la existencia física y adentrarnos en un estado de conciencia expandida. ¿Cómo puede cambiar esto nuestras vidas? El impacto de la supraconciencia en nuestra comprensión del mundo que nos rodea es profundo y transformador. Al aceptar la idea de que la conciencia puede existir más allá del cuerpo físico, abrimos las puertas a una nueva comprensión de la vida y la muerte. La muerte, en lugar de ser vista como el fin definitivo, se convierte en una transición hacia un estado diferente de conciencia. Esta perspectiva cambia fundamentalmente nuestra relación con la muerte y el duelo, ofreciéndonos consuelo en la idea de que nuestros seres queridos continúan existiendo en un nivel de conciencia más elevado. Además, la idea de la supraconciencia nos lleva a reconsiderar nuestra comprensión de la realidad misma. Si la conciencia puede existir en un estado de superposición y entrelazamiento con otras formas de conciencia en el universo, entonces la percepción de separación entre nosotros y el mundo que nos rodea se desvanece. Comenzamos a ver el mundo como una red interconectada de conciencia, donde cada ser y cada evento están entrelazados en un tejido de significado y propósito. Esta comprensión más amplia de la realidad nos permite encontrar un sentido más profundo de propósito y significado en nuestras vidas. En última instancia, la idea de la supraconciencia nos invita a contemplar nuestra existencia como parte de un propósito más grande y más profundo que trasciende nuestra existencia física. Nos recuerda que somos parte de una danza cósmica de conciencia, donde cada experiencia, cada encuentro, lleva consigo el potencial de la realización y la expansión de nuestro ser.

La supraconciencia es una puerta hacia una comprensión más profunda de nosotros mismos y del universo que habitamos. Es un recordatorio de que nuestra existencia es parte de algo más grande y más hermoso de lo que podemos imaginar, y nos desafía a explorar los misterios más profundos de la vida y la conciencia.

La supraconciencia nos invita a descubrir un sentido más profundo de propósito y significado en nuestras vidas al recordarnos que somos parte de una sinfonía divina que trasciende el tiempo y el espacio. Este estado de conciencia se caracteriza por una conexión universal que revela la interrelación con todas las formas de vida y con el universo en su totalidad, al mismo tiempo que trasciende el ego, permitiendo una comprensión de uno mismo que va más allá de las limitaciones individuales. Durante estas experiencias, las personas pueden percibir verdades fundamentales de manera intuitiva, sentir una unidad con todo lo que existe y experimentar el tiempo y el espacio de manera no lineal, como en profundos estados de meditación donde la percepción temporal se diluye. Además, quienes alcanzan la supraconciencia a menudo reportan un profundo sentido de paz interior y una disminución de la ansiedad, así como un acceso a una sabiduría universal que transforma su perspectiva y les proporciona un renovado sentido de propósito y significado en la vida..

Una de las formas en que podemos alcanzar la supreconsciencia es la meditación, algunos la conocen como “consciencia despierta”.

La "conciencia despierta" se refiere principalmente a un estado de atención plena y alerta en el que una persona está completamente presente en el momento actual. Es un estado de claridad mental y presencia consciente que se logra al enfocarse en la experiencia presente y al dejar de lado los pensamientos del pasado y del futuro. La conciencia despierta se puede cultivar a través de prácticas como la meditación y el mindfulness (que es la atención plena al momento presente).

La "conciencia despierta" es un estado mental en el que una persona está completamente presente y consciente de su entorno, de sí misma y de sus experiencias, sin distracciones del pasado o del futuro. En este estado, se experimenta una claridad mental y una profunda conexión con la realidad, la cual puede cultivarse a través de prácticas como la meditación y el mindfulness. Por otro lado, la "supraconciencia" se refiere a un estado de conciencia más elevado que trasciende la individualidad, permitiendo una conexión con una conciencia universal y una comprensión más profunda de la existencia. Aunque ambos conceptos representan diferentes niveles de conciencia, la conciencia despierta puede ser vista como un primer paso hacia la supraconciencia, ya que desarrollar la atención plena puede facilitar un mayor entendimiento y conexión con la realidad. Cada persona sigue su propio camino hacia la supraconciencia, sin un modelo único o universal para todos.

Existen opiniones de que figuras como Hermes Trismégistro, Rama, Krisna, Budha y Jesucristo fueron seres supraconscientes, mensajeros de los mundos superiores. Se destaca la urgencia de despertar la conciencia para alcanzar la iluminación, la clarividencia y la supraconciencia (Anisgott, 2011).

Algunos opinan que existe la Conciencia y la Subconciencia, siendo esta última una forma dormida de la primera. Es por ello que existe la importancia de despertar el subconsciente para alcanzar un estado de conciencia total y trascender las limitaciones.

Los pensamientos y emociones, destacando que las frecuencias vibratorias de estos afectan la realidad y la Supraconciencia es el estado de unificación mental de todos los seres del cosmos, amar y aceptar la totalidad de uno mismo para trascender la conciencia social y experimentar pensamientos ilimitados.

Se cree que la supraconsciencia se activa en la glándula pituitaria y abrir el cerebro a pensamientos de frecuencia más alta, lo que lleva a la Supraconciencia, este proceso conlleva cambios en la percepción, la capacidad psíquica y la posibilidad de experimentar otras dimensiones.

También algunos piensan que el despertar de la Supraconciencia lleva a la inmortalidad, la capacidad de controlar el cuerpo y la posibilidad de trascender el ciclo de vida y muerte. Se enfatiza la importancia del deseo y del amor propio en este proceso.

Aunque la muerte suscite temor y curiosidad, las ECM (experiencias cercanas a la muerte) han sido objeto de escepticismo por parte de la comunidad científica, que las ha considerado como simples anécdotas.

El estudio realizado por la Facultad de Medicina Langone en la Universidad de Nueva York desafía esta percepción al sugerir que la conciencia humana puede persistir después de la muerte clínica. Según el estudio 'AWARE', que analizó las experiencias de 2060 personas que sufrieron paros cardíacos, aproximadamente el 39% reportó algún grado de conciencia durante el evento, y algunos incluso recordaron conversaciones y situaciones en la sala del hospital que fueron verificadas por el personal presente (Sola, 2018).

Este estudio busca comprender la relación entre la conciencia y la muerte, así como la actividad cerebral durante el paro cardíaco y la reanimación. También sugiere que las ECM pueden tener un impacto transformador en las personas, haciéndolas más altruistas y comprometidas con la vida.

El sendero hacia la consciencia despierta, ese estado de plena atención y presencia en el momento presente, puede ser comparado a un arduo viaje de autoconocimiento y despertar espiritual. A través de un sencillo pero revelador experimento, podemos adentrarnos en la exploración de nuestro propio ser y descubrir si habitamos en un estado de ensoñación psíquica o si, por el contrario, hemos despertado a una realidad más profunda y consciente (Shiva Shambo, pág. 16).

Para experimentar la Conciencia Despierta se comienza con un llamado a la atención, a ese acto de ser consciente tanto de uno mismo como del entorno que nos rodea. Se nos insta a permanecer alerta de nuestro ser, sin caer en la trampa de la reflexión egoísta, sino más bien en la simple observación de nuestra presencia en el mundo. Este estado de alerta, de presencia consciente, nos coloca en un estado de vigilia, de consciencia despierta.

Sin embargo, la tarea de mantenernos en este estado de vigilia es desafiante. Pronto nos damos cuenta de lo efímero que puede ser, de cómo con solo unos pocos minutos o segundos, caemos nuevamente en el sueño psíquico habitual. Es un ciclo repetitivo en el que la consciencia despierta se desvanece tan rápido como surge.

Para romper este ciclo, es necesario ejercer la voluntad. La voluntad de recordarnos a nosotros mismos, de permanecer conscientes de nuestra propia existencia. Pero es un ejercicio que requiere dedicación y persistencia. Al principio, apenas podemos sostenernos unos segundos en ese estado despierto, pero con el tiempo y la práctica, esa consciencia despierta se fortalece, se vuelve más duradera, más frecuente y más intensa.

Es un viaje de autodescubrimiento que desafía nuestras concepciones preestablecidas sobre la realidad y nuestra propia existencia. A menudo, nos engañamos creyendo que somos conscientes cuando, en realidad, estamos sumidos en un estado de ensoñación psíquica. Romper con estas ilusiones requiere valentía y apertura a la posibilidad de una verdad más profunda.

Por tanto, es esencial abandonar las nociones preconcebidas sobre nuestra consciencia, tanto la idea de que somos plenamente conscientes como la idea opuesta. Solo al liberarnos de estos conceptos limitantes podemos explorar verdaderamente nuestra propia naturaleza y descubrir si habitamos en un estado de consciencia despierta o si aún nos encontramos atrapados en el sueño psíquico. Es un viaje de autodescubrimiento que nos invita a explorar las profundidades de nuestro ser y a despertar a una realidad más plena y consciente.

De todo lo anterior que hemos visto hasta aquí definiremos lo siguiente:

1. **Consciente:**
    - El consciente es la parte de la mente que procesa información de manera activa y consciente.
    - Se refiere a todo aquello que somos capaces de percibir, analizar y comprender de manera directa.
    - Representa nuestras creencias, ideas y percepciones conscientes sobre nosotros mismos y el mundo que nos rodea.
    - Está asociado con el sistema nervioso central y se manifiesta en nuestras acciones, pensamientos y percepciones cotidianas.
2. **Subconsciente:**
    - El subconsciente es la parte de la mente que opera por debajo del nivel de conciencia consciente.
    - Incluye pensamientos, sentimientos, recuerdos y procesos mentales que no son fácilmente accesibles a la conciencia consciente.
    - Almacena información del pasado, experiencias, creencias arraigadas y patrones de comportamiento.
    - Está conectado al sistema nervioso autónomo y puede influir en nuestras acciones, emociones y percepciones de manera subliminal.
3. **Supraconsciente:**
    - El supraconsciente es una dimensión de la conciencia que trasciende los límites del cuerpo y la mente.
    - No está localizado físicamente en nuestro cuerpo, sino que se considera una fuente de información y energía universal.
    - Representa un campo cuántico de conciencia interconectada que abarca todo el cosmos.
    - Accedemos al supraconsciente a través de la intuición, la conexión con el entorno y la apertura a la sabiduría universal.
    - Es el canal a través del cual recibimos inspiración, ideas creativas y respuestas a nuestras preguntas más profundas.
    - Está vinculado a un estado de alta frecuencia vibracional y puede guiar nuestras acciones hacia la armonía, la evolución y la conexión con el propósito universal.

El consciente, el subconsciente y el supraconsciente representan diferentes niveles de conciencia y percepción que influyen en nuestra experiencia de vida y en nuestra

comprensión del universo. Integrar estas dimensiones de la mente puede llevarnos a un mayor autoconocimiento, claridad mental y conexión con la fuente de sabiduría que permea toda la existencia.

[Jojmá]: Conexión Espiritual:

Jojmá es la conexión espiritual con la sabiduría divina. Implica la apertura a la inspiración divina y la capacidad de percibir la esencia más allá de las apariencias. La conexión espiritual con Jojmá lleva a una comprensión más profunda de la realidad.

A continuación, explico varias características de Jojmá obtenidas del Libro del Éxodo, Deuteronomio, 2 Samuel, 1 Reyes, 2 Reyes, Job, Salmos, Proverbios, Eclesiastés, Isaías, Jeremías y Ezequiel. Estos versículos destacan la importancia de la sabiduría (Jojmá) en diversas situaciones y contextos (chokmah-h2451, s.f.).

La sabiduría, según estos textos, se considera un don de D-os y se otorga a aquellos que están llenos del Espíritu de D-os. Se atribuye a la sabiduría la capacidad de realizar tareas específicas, guiar el juicio y discernir entre el bien y el mal.

Aquí hay algunas características principales de la sabiduría (Jojmá) según los pasajes mencionados:

I. **Capacidad para realizar tareas específicas:** La capacidad para realizar tareas específicas se refiere a la habilidad o aptitud que posee una persona para llevar a cabo acciones o actividades particulares de manera efectiva y competente. Esta capacidad implica la combinación de conocimientos, destrezas, experiencia y otros recursos necesarios para desempeñar con éxito una tarea específica.

   La capacidad para realizar tareas específicas puede abarcar una amplia gama de habilidades y competencias, desde habilidades técnicas y creativas hasta habilidades interpersonales y organizativas. Por ejemplo, un programador de software tiene la capacidad técnica para escribir código y desarrollar aplicaciones, mientras que un líder de equipo puede tener la capacidad para coordinar y motivar a los miembros del equipo hacia objetivos comunes.

   Esta capacidad se relaciona con la aptitud de una persona para ejecutar acciones específicas de manera eficiente y exitosa, adaptándose a las demandas y requisitos particulares de cada tarea.

II. **Llenar de entendimiento e inteligencia:** Aquellos que poseen sabiduría son descritos como llenos de un espíritu dotado de inteligencia y entendimiento. Esta sabiduría es vista como un don divino.

III. **Guía en el juicio:** La sabiduría se considera valiosa para el ejercicio del juicio. Se espera que aquellos que son sabios tomen decisiones justas y correctas.

IV. **Reconocimiento:** La posesión de sabiduría lleva al reconocimiento y la admiración de las personas solo debemos de recordar que debemos ser humildes. La sabiduría se considera un atributo valioso que distingue a las personas.

V. **Fuentes de sabiduría:** La sabiduría no se limita a una sola persona; se encuentra en diversos individuos, incluyendo mujeres con corazones bien dispuestos.

VI. **Temor de D-os:** En varios pasajes, se destaca que el temor de D-os es el principio de la sabiduría.
VII. **Reconocimiento de la grandeza de la sabiduría:** La sabiduría de individuos como Salomón es reconocida y admirada por otros reyes y líderes de la tierra.

La sabiduría es un don divino que capacita a las personas para tareas específicas, les otorga entendimiento e inteligencia, guía en el juicio y atrae el reconocimiento de los demás. Además, la sabiduría se valora como un atributo que distingue a las personas y se asocia con el temor del Señor.

La función de "Jojmá" es ayudar a las personas a discernir la voluntad de D-os, a comprender sus enseñanzas y a aplicar esos principios en sus vidas diarias. Es una sabiduría que va más allá del conocimiento intelectual y se relaciona con una comprensión profunda de la moral, la ética y la espiritualidad basada en la relación con D-os. (Moramattos, 2020).

La cábala a través de diferentes lenguajes expresivos está construida en niveles, en el que nada está oculto, pero tampoco es evidente, y en donde cada lector/contemplador podrá acceder hasta donde esté preparado para hacerlo, la tradición cabalística, tiene significados profundos y múltiples opciones de interpretación para aquellos que se sumerjan en éste conocimiento.

La relación entre el lenguaje, la espiritualidad y la búsqueda de significado. Las palabras y los sonidos que articulamos están imbuidos de emociones y creencias, conectándonos de alguna manera con lo divino. Existe una lápida de Jorge Luis Borges escritor, poeta, ensayista y traductor argentino en Ginebra sugiere que la duda y el temor son elementos intrínsecos en la búsqueda del conocimiento y la espiritualidad. La frase en la lápida, **"La duda de quien no teme, de quien no debe temer"** (Borges e Israel: Dialogo, 2022) enfatiza la importancia de cuestionar y explorar, incluso en la ausencia de miedo.

Cada palabra que pronuncias lleva consigo emociones y creencias, creando una conexión especial con lo divino. Esta conexión entre lenguaje, espiritualidad y significado es como una red invisible que une nuestras palabras con aspectos más profundos de la existencia. La duda y el temor son compañeros naturales en la búsqueda del conocimiento y la espiritualidad. En otras palabras, cuestionar y explorar, incluso cuando no hay miedo, es esencial para comprender el significado más profundo de la vida. Así, la relación entre el lenguaje que utilizamos, nuestra espiritualidad y la búsqueda de significado se ilustra en la manera en que las palabras pueden resonar en niveles más profundos, desafiándonos a explorar y cuestionar en nuestra travesía espiritual.

En el contexto humano, la manifestación divina se revela a través de la Jojmá, que representa un conocimiento que trasciende la superficie de las cosas y logra comprender su esencia más profunda. Esta idea se ilustra a través del análisis de la palabra Jojmá en hebreo, que se descompone en "KoaJ MaH", traducido como "¿el potencial de qué?" o "el poder de preguntar". Aquí, Jojmá se presenta como la capacidad de formular preguntas y emprender la búsqueda de la verdadera esencia de las cosas.

La conexión entre Jojmá y la habilidad de hacer preguntas resalta la naturaleza inquisitiva del conocimiento divino. D-os se manifiesta en la capacidad humana de cuestionar, indagar y explorar más allá de las apariencias superficiales. Este enfoque trascendental de Jojmá

implica que el conocimiento profundo y significativo se obtiene al cuestionar y buscar respuestas que revelen la esencia real de las situaciones o conceptos.

Jojmá y Biná realizan un proceso de interacción dinámica y complementaria entre dos entidades o aspectos de la conciencia según la filosofía cabalística en cada persona.

Jojmá, que representa la sabiduría o el aspecto masculino y activo del universo, inicia el ciclo formulando preguntas. Estas preguntas surgen de la necesidad de comprender, explorar y profundizar en los misterios del conocimiento y la existencia. Jojmá es la chispa creativa que impulsa la búsqueda de entendimiento y el deseo de trascender los límites del saber.

Por otro lado, Biná, que simboliza el entendimiento o el aspecto femenino y receptivo, responde a las preguntas planteadas por Jojmá. Biná es la receptora de la sabiduría y la encargada de procesarla, analizarla y darle forma. Sus respuestas representan la asimilación del conocimiento, la comprensión profunda y la síntesis de ideas.

El ciclo entre Jojmá y Biná es un movimiento constante de indagación y revelación. Jojmá pregunta para expandir los límites del entendimiento, mientras que Biná responde para proporcionar claridad y significado a las preguntas planteadas. A medida que el ciclo continúa, Jojmá y Biná trabajan en armonía para explorar los aspectos más profundos y esotéricos del universo, nutriéndose mutuamente y permitiendo el flujo continuo de sabiduría y comprensión.

Este ciclo es fundamental en la filosofía cabalística, ya que refleja la naturaleza misma del proceso de aprendizaje y evolución espiritual. A través de la interacción entre Jojmá y Biná, se busca alcanzar un estado de conocimiento superior y una conexión más profunda con el universo y con uno mismo. Es un recordatorio de que la búsqueda del entendimiento es un viaje continuo y que la sabiduría se encuentra en la exploración constante de las preguntas más profundas de la existencia.

En esencia, la Jojmá se presenta como una herramienta cognitiva que permite a la humanidad ir más allá de lo evidente, fomentando la búsqueda de la verdad subyacente en todas las cosas. Así, la capacidad de hacer preguntas se convierte en un vehículo para conectarse con la divinidad y comprender la esencia más profunda de la realidad. Este análisis resalta la importancia de la inquisición y la búsqueda continua en el camino hacia el conocimiento y la comprensión de lo divino. En este sentido, Jojmá se refiere a la capacidad de hacer preguntas y buscar la verdadera esencia de las cosas (Jojmá y Biná: Los poderes del intelecto [4], s.f.)

Jojmá por ejemplo en la tradición mística judía, representando la sabiduría divina pura, se refiere a la inyección de conocimiento directo de lo divino en el mundo a través de la Torá. Es la esencia de la revelación divina, proporcionando una comprensión profunda y directa de la voluntad divina.

Por otro lado, Biná entra en juego en el estudio de la Torá (esto puede aplicarse a otras lecturas) al implicar el análisis lógico y la aplicación de un enfoque más detallado y sistemático. Biná se relaciona con la extracción de leyes, el razonamiento lógico y la comprensión más profunda a través del análisis. Esto implica desentrañar las capas de

significado de la sabiduría divina contenida en la Torá, permitiendo la aplicación práctica de esos conocimientos a situaciones específicas.

Jojmá representa el intelecto no basado en el razonamiento lógico y se adquiere a través de la inspiración o el aprendizaje, mientras que Biná es el proceso racional inherente a las personas que se utiliza para desarrollar una idea de manera completa. La relación entre Biná y Jojmá hace que fluya el potencial sin desarrollar y el proceso de desarrollo lógico en la adquisición de conocimiento y la comprensión profunda (Liberman, s.f.).

[Jojmá]: Parte del Cuerpo Representada y su Conexión:

Jojmá encuentra su residencia en el cerebro, específicamente en el hemisferio derecho. Se presenta como la chispa divina que impulsa la creatividad y la inspiración. La analogía con el cerebro sugiere que Jojmá es el asiento de los axiomas fundamentales del conocimiento, aquellos que yacen detrás de nuestro proceso de pensamiento desde el nacimiento, formando la base de nuestra capacidad para estructurar y categorizar la información. Su conexión con la revelación profética destaca su capacidad para penetrar las capas superficiales de la realidad y percibir la esencia de las cosas (tora.org.ar, s.f.).

La conexión entre Jojmá y el cuerpo destaca la importancia de la inspiración en la formación de pensamientos y acciones.

[Jojmá]: Conexión con la Mente:

Jojmá está intrínsecamente conectada con la mente, especialmente en términos de la mente creativa e intuitiva. Es la fuente de las ideas originales y la capacidad de pensar más allá de lo convencional.

Jojmá se relaciona con "Jabad" es un acrónimo en hebreo que se refiere a las tres facultades intelectuales según la Cábala y la filosofía jasídica. Cada letra de "Jabad" representa una de estas facultades (Shemtov, s.f.):

1. **J:** La primera letra "J" corresponde a "Jojmá", representa la capacidad de generar ideas y percepciones iniciales, la chispa de entendimiento.
2. **B:** La letra "B" representa "Biná", es la facultad que permite analizar, elaborar y desarrollar las ideas, nutriendo la chispa inicial para convertirla en un conocimiento más profundo y estructurado.
3. **D:** La letra "D" corresponde a "Dáat" que actúa como un puente entre la mente y las emociones, permitiendo una conexión íntima y personal con la información comprendida.

Jabad no solo es un acrónimo que describe estas facultades intelectuales, sino que también es un término asociado al movimiento jasídico Jabad-Lubavitch, una corriente del judaísmo jasídico. Este movimiento enfatiza la importancia de la educación y la difusión de la sabiduría espiritual, aplicando los principios de Jabad para alcanzar una comprensión más profunda de la Torá y la conexión con lo divino.

Al concentrarse plenamente en aprovechar su potencial, Jojmá tiene dos manifestaciones diferentes. La primera es llamada 'Abba IIa'ah', conocida como el Padre Superior, y la otra

es "Yisrael Saba", también conocida como el Anciano (de Guzman, s.f.), las cuales describo a continuación:

1. **Abba Ila'ah - El Padre Superior:**
    - Esta manifestación se refiere a Jojmá en su aspecto paternal y superior. "Abba" significa padre en hebreo, y "Ila'ah" se traduce como Supremo o Superior. Por lo tanto, "Abba Ila'ah" se interpreta como el Padre Supremo o Padre Superior.
    - En este contexto, representa la dimensión paterna de la Sabiduría Divina. Es la fuente primordial de la inteligencia y la creatividad en el universo. Se asocia con la energía creativa y la chispa inicial que impulsa la manifestación de la realidad.
2. **Yisrael Saba - El Anciano:**
    - La segunda manifestación, "Yisrael Saba", se traduce como el Anciano o el Israel Anciano. En este caso, "Israel" no se refiere únicamente al pueblo, sino que tiene una connotación más amplia, relacionándose con aquellos que buscan y luchan por la divinidad.
    - Esta manifestación representa la conexión de Jojmá con la sabiduría ancestral y la tradición. Se asocia con la transmisión de la sabiduría a lo largo del tiempo, conectando con la experiencia acumulada y la herencia espiritual.

Ambas manifestaciones reflejan aspectos complementarios de la Sabiduría Divina.

La capacidad de sumergirse en las muchas capas de la realidad y lograr una concentración profunda en conceptos abstractos es crucial para obtener la comprensión necesaria. Este proceso se describe como fundamental para alimentar la fuerza primaria del proceso creativo. La sabiduría adquirida al estudiar, aprender o sumergirse en algo es esencial antes de poder expresarlo, compartirlo y enseñarlo completamente.

Jojmá nos invita a reflexionar sobre dónde y cómo experimentamos esto personalmente, así como lo que sabemos sin lugar a dudas. Es un llamado al autorreflexión y al reconocimiento de la importancia de la sabiduría en el proceso de comprensión y expresión creativa.

Jojmá representa el mundo de la unión y la ausencia de contradicciones. En este mundo, la preocupación individual cede paso a la comprensión del funcionamiento del universo. Jojmá en esencia, nos saca del centro de nuestras preocupaciones personales y nos impulsa a ascender hacia los universos superiores (Saban M. , Latidos Cabalisticos, 2022).

Cuando alcanzas Jojmá, tu enfoque se aleja de ti mismo y se dirige hacia el mundo, la corrección y la trascendencia. La sabiduría de Jojmá se centra en el largo plazo, llevándonos a reflexionar sobre el propósito de nuestra alma en este mundo. Luego, compartimos esa comprensión con la vida para que se organice y ordene de acuerdo con esa sabiduría. En otras palabras, Jojmá nos invita a pensar más allá de nuestras preocupaciones personales y a considerar el significado más profundo de nuestra existencia para influir positivamente en nuestra vida y en el mundo que nos rodea.

Jojmá es como una intuición profunda que viene de una fuente divina (Kéter) y nos ayuda a entender nuestra misión y el propósito de nuestra vida. Es un tipo de conocimiento

abstracto y profundo que va más allá de la lógica y se basa en la intuición. Cuando la mente trabaja en la Jojmá, vemos todos los detalles y observamos cuidadosamente en lugar de pensar rápidamente y tratar de controlar todo. La solución es tomarse el tiempo para pensar con calma y profundidad, y no solo entender conceptos, sino ir más allá de ellos para encontrar un significado más profundo (Saban M. , s.f.).

Nuestra mente racional puede atrapar y comprender conceptos, pero a menudo se pierde el sentido más profundo y simbólico que se esconde detrás de ellos. Cuando hablamos con otras personas, utilizan conceptos que tienen significados simbólicos y personales que no nos pertenecen. No podemos quedarnos solo con los conceptos e ideas de otra persona, ya que no compartimos su cosmovisión. La clave está en combinar la mente racional (Biná) con la intuición para llegar a una comprensión más profunda y una iluminación en nuestra forma de pensar. La razón integra la información que recibimos, pero la intuición agrega una dimensión más profunda a nuestra comprensión (Saban, Mario, s.f.).

De lo anterior sobre la razón y la intuición lo podemos ejemplificar de la siguiente manera:

El experimento de la doble rendija demuestra cómo el mundo cuántico desafía nuestras expectativas racionales. Al lanzar partículas, como electrones, hacia una pantalla con dos rendijas, la física clásica predice que cada partícula pasará por una de las dos rendijas, formando dos bandas. Sin embargo, el experimento mostró que las partículas se comportan también como ondas, creando un patrón de interferencia que sugiere que una partícula puede pasar por ambas rendijas simultáneamente. Este fenómeno parecía contradictorio e ilógico desde una perspectiva puramente racional (Biná), pero al usar la intuición (Jomá), los científicos aceptaron la paradoja y desarrollaron la física cuántica. Así, este experimento revela que nuestra mente racional es insuficiente para comprender completamente fenómenos cuánticos, y que la intuición, al combinarse con el pensamiento lógico, puede ayudarnos a iluminar y profundizar nuestra comprensión de la realidad.

Después de adquirir conocimiento, crecer espiritualmente y aprender a compartir y recibir la luz infinita como sabemos que es la sabiduría de la Jojmá, ¿Nos convertimos en sabios? No podemos ser sabios, aprenderemos en el transcurso de nuestra vida y nuestra evolución intelectual, así como la espiritual depende del tiempo que dediquemos, esto nos hace mejores personas para nosotros mismos y los demás, pero si creemos que somos sabios esto nos puede hacer perder la paciencia, nos desequilibra. La vida y las personas a nuestro alrededor siempre tendrán algo nuevo que enseñarnos, cuando no lo entendemos o no logramos nuestras expectativas, es nuestro ego, pero es algo que depende en cada persona, si estamos equilibrados en las demás Sefirot conoceremos y experimentaremos un conocimiento que trasciende, pero nunca podrás parar de aprender y decir que lo sabes todo, eso también es ego. Recuerda que no importa cuántos libros leas; puedes consumir toda la biblioteca y acumular mucho conocimiento, pero eso no te convierte en sabio el conocimiento es infinito y existen cuestiones que solo se pueden resolver de forma multidisciplinaria que requieren de diferentes puntos de vista no podemos ser expertos científicos en todas las ramas de las ciencias (matemáticas, biología, química, en fin). Puedes ser muy inteligente, pero la inteligencia no se limita al conocimiento. El verdadero conocimiento es saber que no lo sabemos todo, tener conocimiento y no compartirlo en beneficio de los demás es como un burro cargando libros.

La humildad en el verdadero conocimiento y la importancia de compartirlo para el beneficio de los demás. En primer lugar, la verdadera sabiduría implica reconocer que no lo sabemos todo, fomentando una actitud abierta y receptiva hacia el aprendizaje continuo. Además, la

metáfora de un burro cargando libros ilustra que tener conocimiento, pero no compartirlo es ineficaz, similar a un esfuerzo inútil. La idea subyacente es que el conocimiento tiene un valor real cuando se comparte y se utiliza para el beneficio colectivo, en lugar de ser guardado egoístamente. El conocimiento auténtico se basa en la humildad y encuentra su verdadero propósito al contribuir al bienestar de los demás.

¿Qué significa ser sabio? Según la Cábala, ser sabio significa aprender de todo y ser humilde. Un sabio siempre está dispuesto a aprender más y no se siente superior a los demás. Valora el tiempo y busca aprender constantemente porque sabe que la vida es corta.

El sabio, según la Cábala, aprende incluso de las experiencias negativas, ya que reconoce que el mal puede revelar aspectos profundos de la realidad. Se percibe a sí mismo como un ser en constante evolución, donde cada día es una oportunidad para comenzar de nuevo y explorar el mundo con ojos curiosos, como si lo viera por primera vez. La verdadera sabiduría no radica solo en tener respuestas, sino en formular las preguntas correctas, pues son las que nos impulsan a descubrir los secretos ocultos de la vida. Un sabio entiende que siempre hay más por aprender y que el viaje de la búsqueda es tan importante como los hallazgos. La sabiduría, entonces, implica humildad, una disposición continua a aprender de todas las situaciones y la capacidad de hacer preguntas que abran nuevas dimensiones de comprensión.

"El sabio es siempre un "aprendiz de sabio", porque el verdadero sabio nunca se considera "sabio". En general, son otros los que le consideran sabio." (Saban J. M., s.f.)

Todo el aprendizaje de las Sefirot previas a Jojmá nos ayudara a tener inteligencia emocional se refiere a la toma de decisiones emocionales controladas (Zer Anpin), donde se utiliza la inteligencia emocional, el control de reacciones y una lógica asociativa más compleja. En este paso para llegar a la Jojmá, se aplican emociones de manera reflexiva y pausada, y se eligen cuidadosamente los sentimientos que se deben destacar. Este proceso precede a la toma de decisiones racionales y se relaciona con ella, ya que ayuda a alcanzar objetivos personales, se alinea con las preferencias individuales y evita conflictos con creencias preexistentes para evitar la disonancia cognitiva.

La evolución de la mente de un individuo que funciona en la Sefirá Jojmá, según la perspectiva cabalística, se caracteriza por un profundo crecimiento espiritual, desarrollan una espiritualidad profunda y una comprensión más clara de los principios divinos. Adquieren una visión más amplia de la realidad y ven las cosas desde una perspectiva cósmica, hago cita de la siguiente descripción que me agrada mucho sobre la perspectiva cósmica: *"puede ser la más increíble que cualquiera pueda adquirir: ver el espacio metafórica, física y románticamente. La historia ha demostrado que cuando se te da una perspectiva más amplia que la que habías albergado, tu manera de pensar sobre el mundo cambia para bien."* (deGrasse Tyson, 2022)

Aplicar el concepto del Jojmá en nuestra mente se trata de alcanzar un estado de equilibrio donde, aprendemos a controlar nuestras emociones y separar la mente del cuerpo para responder instintivamente a las situaciones. Esto significa que no estamos dominados por el estrés, la ira o el miedo, sino que, a través de la disciplina mental y emocional, podemos reaccionar con claridad y eficacia. Es un proceso de alineación entre cuerpo y mente, en el

cual dejamos que nuestra intuición y habilidades fluyan sin la interferencia de pensamientos o emociones negativas, alcanzando un estado de paz interior que nos permite actuar en nuestro máximo potencial. Este enfoque se puede aplicar a situaciones cotidianas: en vez de dejarnos llevar por impulsos emocionales, podemos aprender a responder de manera equilibrada, mejorando así nuestra toma de decisiones y nuestro rendimiento en distintos aspectos de la vida.

[Jojmá]: Acciones para Equilibrar la Sefirá:

1. **Cultivar la Creatividad:** Fomentar la creatividad a través de actividades artísticas, expresión personal y resolución de problemas.
2. **Práctica de la Intuición:** Desarrollar la intuición confiando en la sabiduría interna y la inspiración divina. ¿Cómo la practico? Aquí hay algunos tipos de juegos que pueden ayudar a fortalecer la intuición (Lo siguiente son sugerencias que pueden contribuir al desarrollo de la intuición):

    a) **Juegos de cartas estratégicos:** Juegos como el póker que implican tomar decisiones estratégicas basadas en la interpretación de las cartas y en la anticipación de los movimientos de los oponentes. Estos juegos pueden fomentar la intuición al evaluar situaciones rápidamente y confiar en la corazonada.
    b) **Juegos de mesa de toma de decisiones:** Juegos como el ajedrez o el de damas requieren anticipar movimientos futuros y tomar decisiones tácticas. Estos juegos promueven la planificación estratégica y la intuición en la predicción de las jugadas del oponente.
    c) **Juegos de rol:** Participar en juegos de rol puede desarrollar la empatía y la capacidad de tomar decisiones intuitivas al enfrentar situaciones imaginarias. Los jugadores a menudo deben confiar en su intuición para resolver problemas y avanzar en la historia.
    d) **Juegos de estrategia en tiempo real:** Juegos de estrategia en tiempo real, como los videojuegos de estrategia, pueden ayudar a desarrollar la intuición al exigir decisiones rápidas y adaptación a situaciones cambiantes.
    e) **Juegos de palabras y asociación:** Juegos como el Scrabble, el Boggle o el Codenames pueden mejorar la intuición verbal y la capacidad de asociación rápida entre conceptos.
    f) **Juegos de rompecabezas:** Resolver rompecabezas, especialmente aquellos que requieren pensamiento lateral y creatividad, puede fortalecer la intuición al abordar problemas desde diferentes perspectivas.

3. **Simbolización:** En el contexto cabalístico, la simbolización se refiere al uso de símbolos y metáforas para representar conceptos espirituales o divinos. Los cabalistas a menudo emplean símbolos específicos, como los presentes en el Árbol de la Vida, para expresar realidades más allá de la comprensión ordinaria. Estos símbolos actúan como herramientas para acceder a niveles más profundos de conciencia y comprensión espiritual.
4. **Meditar para silenciar la mente**: La meditación te ayuda a calmar los pensamientos y conectarte con una sabiduría más profunda. Al silenciar la mente, puedes acceder a la intuición y a una comprensión más clara de las situaciones, sin la interferencia de emociones o juicios apresurados.

5. **Practicar la atención plena (mindfulness)**: Mantener la conciencia plena en el presente, como en el Ultra Instinto, te permite actuar sin distracciones, siguiendo una intuición pura. Esta práctica fortalece la conexión entre mente y cuerpo, facilitando una respuesta instintiva y sabia en lugar de una impulsiva.
6. **Desarrollar la humildad y apertura al aprendizaje**: Reconocer que siempre hay algo nuevo por aprender fomenta una mentalidad de sabiduría y crecimiento constante. Al equilibrar Jojmá, es importante estar abierto a nuevas perspectivas, lo que te permitirá recibir ideas y conocimientos de manera intuitiva y sin prejuicios.

[Jojmá]: ¿Qué Ayuda a Equilibrar la Sefirá? ¿Qué la Desequilibra?

Ayuda a Equilibrar:

- **Mente Abierta:** Estar receptivo a nuevas ideas y perspectivas.
- **Desarrollo Creativo:** Participar en actividades que estimulen la creatividad.
- **Intuición:** La intuición en la Cábala implica una percepción directa e instantánea de verdades espirituales o divinas sin depender totalmente del razonamiento lógico. Se considera una forma de conocimiento que proviene de niveles más elevados de conciencia. La intuición cabalística puede ser cultivada a través de prácticas espirituales, meditación y conexión con las sefirot y los arquetipos cabalísticos.
- **Conciencia de Unidad:** Este concepto refiere a la comprensión de que, a pesar de la aparente diversidad y multiplicidad en el mundo, hay una unidad subyacente que conecta todas las cosas. La conciencia de unidad en la Cábala implica reconocer la divinidad presente en todo y comprender que todo está interconectado. Esto va más allá de la percepción ordinaria y lleva a una experiencia de unidad cósmica.

Ayuda a Desequilibrar:

- **Falta de Inspiración:** La falta de inspiración y creatividad puede desequilibrar Jojmá.
- **Rigidez Mental:** La resistencia a nuevas ideas y la rigidez mental pueden bloquear la energía de Jojmá.
- **Grandes Preguntas:** Jojmá se relaciona con la capacidad de formular grandes preguntas, destacando la importancia de vivir en el mundo de las preguntas más que en la búsqueda constante de respuestas. No obstante, se plantea un desequilibrio potencial al vivir solo con preguntas y no organizar nada. Este desequilibrio puede llevar a la locura, donde la mente sabia pierde su punto de apoyo en la realidad (Saban M. , Latidos Cabalisticos, 2022).
- **Demasiada Elevación Espiritual:** Para contrarrestar este desequilibrio, los cabalistas enfatizan la necesidad de anclarse en la realidad a través de compromisos como el matrimonio, la crianza de hijos y el trabajo. Estos actúan como anclajes esenciales para evitar perderse en la espiral de las preguntas sin fin. La cábala advierte sobre el peligro de volverse tan elevado espiritualmente que uno se niegue a regresar a la realidad cotidiana, es como exagerar en querer elevar el espíritu tanto que se eleva demasiado y la persona no vuelve a la realidad (Saban M. , Latidos Cabalisticos, 2022).
- **La locura, volarse:** Cuando Jojmá, que representa la sabiduría y el conocimiento profundo, no se equilibra adecuadamente con otras sefirot o aspectos de la conciencia, podría manifestarse de manera descontrolada. En este contexto, "La locura, volarse" es cuando alguien ha perdido el equilibrio al buscar sabiduría o

conocimiento más allá de los límites razonables, sin tener en cuenta otros aspectos importantes de la vida o la espiritualidad.

La conexión con D-os y el ser humano es alcanzado cuando cosas buenas pasan en nuestra vida desarrollando nuestra mente y espiritualidad, notaremos los resultados comparando como éramos antes de practicar la cábala y como somos después de practicarla y seguir aprendiendo.

El desequilibrio e Jojmá sucede por creernos sabios, o no tener humildad al compartir nuestro conocimiento, incluso puede llevarnos a perder la cordura, por eso la importancia de aprender y equilibrar las demás Sefirot.

Por ejemplo cuando no entendemos el árbol de la vida, nos podemos desequilibrar en Jojmá puedes llegar a pensar que podemos trascender y hacer menos a los demás, por el conocimiento que hemos alcanzado, es una ilusión la frase "sólo existo yo, yo soy todo, no estoy condicionad@ por nada y puedo hacerlo todo por mí mism@" (Sánchez-Villacañas, 2015), refleja una actitud de egocentrismo extremo y una falta de reconocimiento de la interdependencia y las limitaciones humanas. Se podría describir a una persona que piensa de esta manera como egocéntrica, sin amistades verdaderas, narcisista o megalómana.

El pensamiento de que uno es la única entidad que importa y que no está influenciado ni limitado por nada ni nadie suele ser poco realista y poco saludable en las relaciones interpersonales y en la vida en general. Las personas dependen de otras personas y de su entorno para muchas cosas, y la colaboración y la empatía suelen ser elementos importantes para el bienestar y el éxito en la vida.

Es importante reconocer que todos tenemos limitaciones y que formamos parte de una comunidad y una sociedad más amplia. La humildad, el respeto hacia los demás y la comprensión de nuestras interconexiones suelen ser valores más constructivos y beneficiosos que la creencia en la autosuficiencia total y la falta de consideración por los demás.

No debemos despegar los pies del suelo, no dar tantas vueltas al significado de las cosas, debemos esforzarnos, no hacer juicios para todo, trabajar en lo que queremos en la vida, tener certeza y confiar en D-os, ¿Cómo nos daremos cuenta que estamos avanzando en Jojmá? Pues siendo felices, cumpliendo objetivos personales, teniendo éxito en nuestra búsqueda de conocimiento y desarrollando nuestro potencial, compartiendo nuestra luz divina recibimos bendiciones, ayudando a otros y corrigiendo nuestro Tikún. Sintiéndonos plenos y felices significa que *estamos conectados con D-os de manera profunda y espiritual.*

[Jojmá]: Acciones para Practicar Sefirá:

1. **Meditación Creativa:** Practicar meditaciones que fomenten la conexión con la fuente divina de sabiduría.
2. **Exploración de Ideas:** Tomar tiempo para explorar nuevas ideas y perspectivas.
3. **Desarrollo Intuitivo:** Cultivar la intuición mediante la confianza en los impulsos creativos internos.
4. **Estudio de Conceptos Elevados:** Explorar conceptos filosóficos y espirituales para expandir la mente.
5. **Colaboración Creativa:** Participar en colaboraciones creativas para enriquecer la inspiración y la sabiduría compartida.

6. **Cultivar el silencio interno**: Dedica tiempo diario a la meditación o la contemplación en silencio, lo que te permitirá calmar tu mente y acceder a una comprensión más profunda y sin distracciones.
7. **Desarrollar la intuición**: Confía en tus instintos y sensaciones internas cuando tomes decisiones. Acepta que no todo debe ser analizado racionalmente, y practica escuchar esa voz interna que te guía hacia el entendimiento inmediato.
8. **Estar presente (mindfulness)**: Enfócate en el momento presente, observando tu entorno y acciones sin juicios. La atención plena te ayuda a conectar con una sabiduría natural que surge cuando dejas de lado las preocupaciones del pasado o el futuro.
9. **Aprender a través de la experiencia**: Sé receptivo a las lecciones que ofrecen tanto las experiencias positivas como las desafiantes. Cada situación, incluso los errores, aporta un aprendizaje valioso si permaneces abierto a recibirlo.

Es el espacio para meditar y captar ideas profundas, dar sentido a la vida y fomentar la creatividad. Es el campo intuitivo que revela misterios a su manera, incluso a través de los sueños.

Biná

Biná, la tercera Sefirá en el Árbol de la Vida de la Cábala, se traduce como "Comprensión". Representa la capacidad de discernir, analizar y comprender la esencia de las cosas. Biná se encuentra en el pilar izquierdo del Árbol y está asociada con la energía femenina y receptiva, es el acto mismo de la creación que refleja la sabiduría divina. La mente racional nos permite comprender el mundo que nos rodea y encontrar sentido en nuestras experiencias. Es importante cultivar un juicio equilibrado para evitar culparnos injustamente. Biná es la mente racional, la que ordena y organiza, pero lo hace de modo que la vida tenga sentido. La Biná tiende a juzgar, por eso debemos estar bien equilibrados para no culparnos. Nos hace juzgarnos a nosotros mismos, hay responsabilidad, pero no culpa.

La sefirá Biná, representa el entendimiento y el pensamiento racional, complementando a Jojmá, que es la intuición y la sabiduría instantánea. Mientras Jojmá ofrece una chispa de inspiración, Biná toma esa intuición y la desarrolla, desglosándola y organizándola de forma que podamos comprenderla de manera lógica y profunda. Practicar Biná implica reflexionar profundamente, desarrollar el pensamiento crítico, aplicar la lógica para tomar decisiones y organizar ideas de manera estructurada, equilibrando así la intuición con el razonamiento para alcanzar una comprensión más completa y coherente.

Puede considerarse como la intuición que va más allá de la comprensión factual y real de las cosas, representando una comprensión diferente, más profunda y reflexiva, anteriormente ya vimos varias de sus cualidades.

La combinación de Jojmá y Biná, que en la Cábala representan la intuición y el entendimiento racional, respectivamente. Jojmá es la chispa intuitiva y la sabiduría que fluye de manera natural, mientras que Biná toma esa intuición y la organiza para hacerla comprensible. Esto permite que incluso el cuerpo reaccione de forma instintiva y fluida, sin que intervenga el pensamiento consciente. Sin embargo, este estado sólo se perfecciona a través de una disciplina mental, aprende a equilibrar sus emociones y controlar el flujo de su energía, lo que refleja la acción de Biná al transformar una habilidad cruda en una maestría estructurada.

Se debe aprender a combinar el instinto (Jojmá) con una mente clara y disciplinada (Biná) para dominar completamente nuestra mente, nosotros también podemos aplicar este principio en nuestra vida. Al equilibrar la intuición natural con la reflexión y el análisis, somos capaces de movernos de manera más eficaz a través de desafíos, tomando decisiones rápidas, pero también bien fundamentadas. Este equilibrio entre lo instintivo y lo racional nos permite desarrollar una comprensión profunda y una respuesta más armoniosa a las situaciones complejas, lo que nos lo lleva a alcanzar su máximo potencial.

Al alcanzar el equilibrio en las dimensiones inferiores, uno se enfrenta a la mente racional, que puede ser tanto un aliado como un obstáculo en el camino hacia la evolución. Esta mente racional, que se centra en la lógica, la organización y los resultados, empieza a exigir rendimientos concretos en el mundo material. En la sociedad occidental, estamos acostumbrados a medir nuestro éxito a través de resultados tangibles, lo que genera una constante presión. Cuando no alcanzamos los resultados esperados, la mente racional puede llevarnos a la polaridad de éxito y fracaso, o de luz y oscuridad. Este enfoque polarizado puede crear una sensación de constante insatisfacción, ya que nuestra vida

parece depender de cumplir con ciertos estándares establecidos, sin tener en cuenta el proceso interno de crecimiento.

En este contexto, los desequilibrios surgen cuando la mente racional se convierte en dogmática. El dogmático, al igual que el individuo que cree tener la única verdad, no acepta las diferencias y reduce la realidad a categorías absolutas. Este tipo de pensamiento limita la comprensión profunda de la vida, pues se enfoca en la comparación constante con los demás y en la necesidad de demostrar que uno está en lo cierto. Así, la mente racional, si no se equilibra, puede convertirse en un obstáculo para el desarrollo espiritual. La mente busca ordenar y organizar el caos, pero si no se controla, puede llevar a una obsesión por los resultados que ignora el proceso de aprendizaje y la experiencia de la vida misma.

Un aspecto clave de la mente racional es su capacidad para organizar y estructurar la realidad. La mente busca entender, dividir y categorizar el mundo en conceptos claros y comprensibles. En este sentido, el orden y la organización son vitales para nuestra vida cotidiana: desde gestionar la agenda hasta buscar soluciones en situaciones complejas. Sin embargo, si este impulso organizador no está equilibrado, puede llevar a una visión limitada y fragmentada de la realidad. En lugar de ver el panorama completo, la mente racional puede centrarse en las divisiones y comparaciones constantes, sin reconocer que las polaridades, como la luz y la oscuridad, son necesarias para el crecimiento y el entendimiento profundo.

El desafío radica en no quedar atrapados en la polaridad. La mente racional, al buscar organizar y dividir, puede caer en la trampa de ver la vida en términos de blanco o negro. Comprender la polaridad de la vida —la luz y la oscuridad, el éxito y el fracaso— es crucial, pero no debemos quedar atrapados en estos extremos. La oscuridad también tiene su valor y enseñanza. No debemos rechazarla, sino integrarla como parte de nuestro proceso de crecimiento. La clave está en encontrar el equilibrio entre estas polaridades y comprender que ambas son necesarias para nuestra evolución espiritual y emocional.

El mayor peligro de la mente racional, cuando está desequilibrada, es la tendencia a medir constantemente los resultados y compararlos con los de los demás. Este impulso de medir y evaluar puede llevar a la frustración, la envidia y la culpa. Al igual que una madre que siempre exige buenas notas de sus hijos, la mente racional internaliza esa presión de tener que cumplir con expectativas externas, ya sea sociales o familiares. Esta constante comparación con los demás genera un ciclo de insatisfacción, donde nunca sentimos que hemos alcanzado lo suficiente. Para contrarrestar esto, es importante aprender a medir nuestro progreso internamente, sin depender de las comparaciones externas. Si no logramos liberarnos de esta trampa de la mente racional, podemos caer en patrones destructivos de envidia y competencia constante.

En resumen, la mente racional es una herramienta poderosa para organizar nuestra vida y entender el mundo, pero también puede ser peligrosa si no se encuentra en equilibrio. Su capacidad para diferenciar y ordenar debe ser complementada con una conciencia de las polaridades de la vida, sin caer en la trampa de la comparación constante con los demás. La verdadera sabiduría radica en encontrar un equilibrio entre el orden y la flexibilidad, la claridad y la aceptación de la oscuridad, y en medir nuestro progreso desde una perspectiva interna, no externa. Solo así podremos evitar que la mente racional se convierta en un obstáculo en lugar de una herramienta para nuestra evolución.

Biná, en la Cábala, actúa como el equilibrio que da profundidad a la mente racional. Mientras que la mente racional tiende a organizar y clasificar el mundo de manera lógica y estructurada, Biná permite que esa organización se complemente con comprensión profunda y reflexión. Biná ofrece una visión más amplia y flexible, ayudando a la mente racional a ver más allá de las categorías rígidas, permitiéndole integrar no solo lo que es evidente, sino también lo que está implícito. A través de la introspección y la comprensión más profunda, Biná evita que la mente racional se quede atrapada en respuestas superficiales y promueve una reflexión más enriquecedora.

Además, Biná ayuda a la mente racional a aceptar la complejidad y la ambigüedad de la vida. En lugar de buscar resultados rápidos y decisiones inmediatas, Biná enseña a la mente racional que el verdadero entendimiento a menudo requiere tiempo, paciencia y apertura a diferentes perspectivas. Este equilibrio impide que la mente racional caiga en el exceso de lógica o en el estrés de tener siempre que encontrar una solución rápida. Con la influencia de Bina, la mente racional puede encontrar paz en la incertidumbre, aprender a manejar la dualidad y aceptar que algunas respuestas requieren un proceso más profundo para ser comprendidas en su totalidad.

[Biná]: Caminos y Conexiones en el Árbol Sefirótico:

Biná está conectada directamente con Kéter (Corona) y se encuentra en el camino ascendente desde Jojmá (Sabiduría). Esta conexión sugiere la relación entre la comprensión y la sabiduría, indicando el proceso de recepción y desarrollo de la inteligencia divina.

La Cábala nos desafía a ser conscientes de la relación de la sabiduría y la comprensión en nuestras vidas, reconociendo el papel esencial de estas fuerzas en nuestra búsqueda de conocimiento y comprensión del mundo que nos rodea. La aplicación consciente de Jojmá y Biná, como sugiere la Cábala, nos impulsa a una integración armoniosa de estas fuerzas, permitiéndonos llevar a cabo el proceso creativo y analítico con sabiduría y comprensión.

A continuación, explico las conexiones con las demás Sefirot:

1. **Kéter (Corona):**
    - La conexión entre Biná y Kéter representa la esencia más elevada y la conexión directa con la divinidad. La Comprensión de Biná actúa como el medio a través del cual la conciencia cósmica alcanza su máxima comprensión. Es a través de Biná que se interpreta y se comprende la esencia pura y trascendental de Kéter.
2. **Jojmá (Sabiduría):**
    - La conexión de Biná con Jojmá representa la sabiduría divina y la chispa creativa inicial. Biná, al interactuar con Jojmá, profundiza esta sabiduría, la interpreta y la comprende a un nivel más profundo. Es la unión de la sabiduría intuitiva y la comprensión reflexiva.
3. **Geburá (Severidad):**
    - La conexión entre Biná y Geburá representa la fuerza de restricción y juicio. Biná, al conectarse con Geburá equilibra la comprensión con la necesidad de discernimiento y límites. Es la integración de la comprensión profunda con la evaluación crítica y la severidad necesaria.
4. **Tiféret (Belleza):**

    - La conexión entre Biná y Tiféret contribuye a esta belleza al aportar una comprensión profunda y equilibrada. Es la fusión de la comprensión reflexiva con la armonía estética.
5. **Jésed a través de Dáat (la Belleza a través del conocimiento):**
    - Dáat, el conocimiento, actúa como el punto de conexión entre Biná y Jésed. Es el espacio donde la comprensión profunda de Biná se fusiona con la misericordia y la benevolencia de Jésed.
    - A través de Dáat, Biná y Jésed se integran y equilibran mutuamente. Biná aporta la sabiduría y el discernimiento necesario para comprender la naturaleza de la misericordia, mientras que Jésed suaviza la rigidez intelectual de Biná con su influencia amorosa.
    - La conexión de Biná con Jésed a través de Dáat implica una comprensión profunda de la naturaleza de la misericordia. No es simplemente un acto de benevolencia, sino que implica una comprensión reflexiva de la necesidad y la aplicación adecuada de la misericordia en diferentes situaciones.
    - Esta conexión sugiere que la misericordia no es ciega, sino que está respaldada por la comprensión profunda de Biná. La benevolencia se apoya en la sabiduría, asegurando que la misericordia sea aplicada con discernimiento y conocimiento.

Relación con la Creación:

Biná representa la matriz creativa, la capacidad para conceptualizar y dar forma a las ideas recibidas de Jojmá. Es la madre de la creación, la matriz que transforma la esencia divina en formas comprensibles y estructuradas.

El sistema de las tres facultades intelectuales conocido como Jabad (Acrónimo de Jojmá, Biná y Dáat) (Shemtov, s.f.), que comprende Jojmá, Biná y Dáat, ofrece una perspectiva fascinante sobre el proceso del pensamiento humano. Estas facultades son un marco conceptual para entender la naturaleza de la creatividad, el análisis y la cognición.

Jojmá, identificado como creatividad, se presenta como la chispa inicial de entendimiento. La analogía de la chispa es poderosa: al igual que la chispa contiene un potencial ilimitado de fuego, Jojmá contiene el potencial para la comprensión profunda. Sin embargo, como una chispa fugaz, necesita ser alimentada para convertirse en una llama útil y duradera. Aquí, surge la importancia de Biná, el poder analítico. Biná actúa como el alimento que nutre y expande la chispa de Jojmá, transformándola en una llama que brilla con claridad y persistencia. Este proceso ilustra cómo la creatividad inicial debe ser respaldada por el análisis y la elaboración para lograr un conocimiento sólido y duradero.

La relación entre Jojmá y Biná refleja el viaje desde la inspiración hasta la comprensión estructurada. Jojmá proporciona la visión general, la chispa de la idea, mientras que Biná permite la diferenciación y el análisis detallado. Es un recordatorio de que la creatividad sin un proceso analítico puede ser efímera y carecer de profundidad.

Dáat, la tercera facultad, introduce el componente cognitivo al sistema. Este poder actúa como un puente crucial entre el intelecto y las emociones. Aunque uno pueda entender algo a través de Jojmá y Biná, el verdadero "conocimiento" se logra mediante Dáat. Es la conexión íntima entre la mente y las emociones, permitiendo una comprensión completa y personal de la información. La mera comprensión intelectual, sin la conexión emocional

proporcionada por Dáat, puede dejar a uno indiferente ante la información, subrayando la importancia de la fusión entre la mente y el corazón.

[Biná]: Aspectos Psicológicos:

Psicológicamente, Biná está asociada con la capacidad de análisis, la percepción profunda y la habilidad para sintetizar información. Representa la facultad de entender el mundo y encontrar significado en las experiencias.

La interacción de Jojmá y Biná refleja la combinación entre lo indiferenciado y lo analizado, lo esencial y lo relacional. Jojmá proporciona un conocimiento indiferenciado, una chispa creativa, mientras que Biná es la fuente de la capacidad para analizar y separar en partes componentes. Esta dinámica, como se señala, a menudo opera de manera inconsciente en las personas, pero la sabiduría de la Cábala aboga por la conciencia y la integración de este movimiento pendular de la conciencia.

En nuestras vidas, Biná nos invita al espacio para una expansión y comprensión intuitivas, puede encontrarse al cuestionar nuestras percepciones actuales, romper barreras mentales y estar abiertos a nuevas perspectivas. Biná nos insta a explorar más allá de lo obvio, a desafiar nuestras propias limitaciones y a permitir el flujo de una comprensión intuitiva que puede transformar no solo lo que sabemos, sino también cómo creamos y vivimos nuestras vidas.

Biná también representa el tiempo y la secuencialidad en la manifestación, donde las ideas se desarrollan y maduran con el tiempo. La dualidad es esencial en Biná, dependiendo de Jojmá y viceversa, y esta dualidad es necesaria para la creación y manifestación en el universo. Se destaca la importancia de la complementariedad entre sabiduría e inteligencia, ya que la sabiduría sin inteligencia y viceversa pueden ser insuficientes para lograr resultados fructíferos.

En este punto es muy importante la dualidad en la creación, la importancia del tiempo y la complementariedad de lo masculino y lo femenino en la manifestación del universo. (Watts, 2012).

La vida, un constante vaivén entre éxito y fracaso, luz y oscuridad, se despliega ante nosotros como un Binomio, una dualidad que nos desafía y nos equilibra. En esta compleja relación, Biná la mente racional se erige como una guía que ordena y organiza nuestra realidad, pero también como un espejo que refleja nuestras propias expectativas y demandas. Esto se denota en al ciclo que une a Jojmá con Biná, mientras Jojmá de resultados y respuestas de todo lo aprendido Biná hace preguntas y exige respuestas.

En el Binomio de la vida, ascendemos desde el equilibrio logrado en el plano inferior hacia la incertidumbre que aguarda en lo más alto. La mente racional, como un mentor exigente, nos insta a alcanzar resultados, a materializar nuestras aspiraciones en el mundo tangible. Este llamado puede ser un impulso valioso, pero también un terreno peligroso donde la bipolaridad se manifiesta.

La mente racional, al exigir resultados, despierta la bipolaridad que todos llevamos dentro. Nos convertimos en dos polos opuestos, atrapados en un juego de éxitos y fracasos, de luz y oscuridad. Este juego da lugar a desequilibrios, y es entonces cuando surgen distintas

facetas de la vida, representadas por diversos equipos y dogmas. La rigidez de aquellos que se aferran a verdades absolutas, los dogmáticos, se convierte en un desequilibrio que reemplaza a D-os y desdibuja la verdadera esencia espiritual.

En la vida conceptual, la mente racional desempeña un papel crucial al ordenar la realidad, estructurar agendas y establecer objetivos. Es el faro que guía nuestras decisiones y nos permite comprender la polaridad inherente a la existencia. Sin embargo, este orden no está exento de desafíos, ya que la vida, en su papel de medidora constante, puede generar presiones y autoexigencias elevadas. De todo lo anterior lo podemos resumir en dos procesos:

El proceso de Jojmá (Sabiduría) es como el potencial de hacer preguntas sobre la verdadera esencia de las cosas. Se relaciona con la capacidad de penetrar más allá de las capas superficiales de la realidad y percibir la esencia de las cosas. Jojmá se entiende como el inicio de la sabiduría y corresponde al hemisferio derecho del cerebro. Se caracteriza por contener los axiomas fundamentales del conocimiento (Kramer, 2016).
El proceso de Biná (Comprensión) es la capacidad de comprender y distinguir entre las cosas. Biná permite deducir información adicional a partir de la información recibida y reconocer las relaciones subyacentes entre las cosas. Mientras que Jojmá nos permite llegar a la esencia de algo, Biná nos permite percibir esa cosa en relación con otras. Biná se relaciona con el hemisferio izquierdo del cerebro y es la fuente de la capacidad para analizar el conocimiento y separarlo en sus partes componentes (Kramer, 2016).

La sefirá Biná como madre racional nos mide y compara, creando un terreno fértil para la envidia y la competencia. La búsqueda constante de resultados puede convertirse en una fuente de odio y celos, llevándonos a la trampa de compararnos con los demás. Es aquí donde al no medirnos frente a nosotros mismos, sino frente a los demás, puede tejer la red de emociones tóxicas que nos llevan a la envidia y la frustración.

No obstante, en la vida también encontramos la capacidad de diferenciarnos y fragmentarnos dentro de la realidad. La mente racional nos permite vivir en un mundo de contrastes, comprender la luz y la oscuridad sin quedar atrapados por ellas. Asumir la oscuridad como una maestra que nos enseña en lugar de rechazarla, nos lleva a una relación más equilibrada con la vida.

En conclusión, la Biná que guía la mente racional, nos desafía a equilibrar la búsqueda de resultados con la aceptación de la oscuridad. Biná ordena, pero también puede desordenar si no somos conscientes de los desequilibrios que pueden surgir. Aprender a vivir con la polaridad sin quedar atrapados en ella se convierte en la clave para encontrar un equilibrio duradero en el complejo tejido de la existencia (Saban M. , Psicología y Espiritualidad, 2020).

[Biná]: Conexión Espiritual:

El concepto de Biná representa un entendimiento profundo y estructurado que transforma la chispa de inspiración e intuición de Jojmá en un sistema lógico y coherente. Actuando como una barrera invisible, Biná define los límites de los seres, protegiéndolos de amenazas externas. Esta barrera simboliza la capacidad de discernir, analizar y organizar, procesando y refinando la sabiduría adquirida a través de la rápida intuición que ofrece Jojmá. En este sentido, Biná no solo actúa como un filtro de información, sino que también

enriquece nuestro entendimiento al aportar claridad y profundidad a las percepciones iniciales.

Desde una perspectiva espiritual, Biná se relaciona con la creación de límites y estructuras que permiten a la conciencia individual separarse del todo, definiendo así la identidad de cada ser vivo y delineando su existencia en el universo. Aunque Biná puede ser debilitada o atravesada por la incertidumbre y el miedo, también tiene la capacidad de expandirse y abrirse a nuevas formas de comprensión al interactuar con diferentes perspectivas. Esta interacción logra un equilibrio entre la estructura y la fluidez intuitiva que ofrece Jojmá, enriqueciendo nuestra experiencia del conocimiento y la sabiduría. Al fortalecer Biná, nos liberamos de la desorganización, desconcierto, indecisión, el caos y la confusión, permitiendo una existencia más clara y ordenada.

Biná es el nivel de la mente que comprende la naturaleza espiritual y la esencia detrás de las manifestaciones físicas. La conexión espiritual con Biná implica la capacidad de entender los principios espirituales fundamentales y aplicar esa comprensión en la vida diaria.

Bina no es simplemente una extensión o un complemento de Jojmá. Encarna la capacidad de discernir una realidad más amplia que la incluida en Jojmá en sí. Es la puerta que se abre a una comprensión más profunda, explorando los parámetros, axiomas, ramificaciones y aplicaciones de una idea. En este sentido, Biná trasciende Jojmá al ofrecer una visión ampliada y una comprensión más profunda.

Mientras que Jojmá representa la semilla pura, Biná actúa como la matriz que desarrolla esa semilla en una realidad concreta y estructurada. Esta relación es comparable a la simbiosis creativa de un padre sembrando la semilla y una madre desarrollándola en un ser completo. Así, Biná es la fuerza maternal que da forma y estructura a la sabiduría inicial de Jojmá.

Otra dimensión fascinante de Biná es su capacidad para explicar y reproducir conceptos. Se la califica como "madre de los hijos" en los Salmos (113, 9), destacando su papel en la transmisión y reproducción de las ideas. Esta capacidad para compartir la sabiduría con otros testimonia la naturaleza dinámica y fecunda de Biná (Miller, s.f.).

El Salmo 113, versículo 9 en la Biblia, traducido al español, se lee de la siguiente manera:

"Él hace habitar en familia a la estéril, que se goza en ser madre de hijos. ¡Aleluya!" (Salmo 113:9, Reina-Valera 1960)

El versículo del Salmo 113:9 ilustra la capacidad transformadora de Biná al resaltar cómo D-os puede convertir situaciones que parecen estériles en fuentes de alegría y fecundidad. Así como Biná organiza y estructura la sabiduría adquirida a través de la intuición de Jojmá, D-os también actúa para dar vida y significado a lo que parece imposible. Este proceso de creación y renovación es un reflejo de la función de Biná, que, al establecer límites y brindar claridad, permite que las bendiciones y milagros florezcan en la vida de quienes confían en D-os, enfatizando la profunda relación entre el entendimiento humano y lo divino.

Biná

emerge como una fuerza poderosa en el panorama de las sefirot, vinculada íntimamente a Jojmá, pero distintiva en su papel crucial. Es la fuerza de comprensión, inducción, deducción y transmisión. Biná, la comprendedora, la madre de conceptos, desempeña un papel esencial en el desarrollo y articulación de la sabiduría celestial, haciendo posible la manifestación de un conocimiento estructurado y multidimensional.

En la cosmología cabalística, Biná y Jojmá representan la dualidad cósmica entre lo masculino y lo femenino, formando un equilibrio esencial para la creación y el funcionamiento del universo. Biná, como la Madre Universal, simboliza la energía femenina y se asocia con la razón, el intelecto y la estructura. Trabaja en conjunto con Jojmá, la energía masculina, para dar forma a la fuerza creativa cósmica. Biná impone disciplina y limitación, organizando la energía libre de Jojmá para permitir la manifestación de la vida en el mundo material. Esta dualidad se entiende como principios cósmicos más que perspectivas personales, siendo esencial para el equilibrio universal y la creación.

Cuando estamos mal en la dimensión de Biná surge un desequilibrio que puede manifestarse en problemas físicos y psicológicos en una persona. Por ejemplo, problemas de audición, rigidez mental, conservadurismo excesivo, falta de creatividad, entre otros (Orero Clavero, 4).

Biná, en la cosmología cabalística, juega un papel crucial al ser asociada con la concreción y distinción entre los seres humanos y la realidad. Se le atribuye la capacidad de brindar inteligencia concreta, lo que significa que a través de Biná, la realidad adquiere forma y estructura, permitiendo que las cosas sean identificables y distintas entre sí.

La función de Biná en la formación y manifestación de la realidad se relaciona con su capacidad para imponer límites y restricciones. Es a través de este acto de imposición que las ideas abstractas se convierten en formas concretas y distinguibles. Biná, como fuerza femenina receptiva, actúa como la matriz de la creación, dando a luz a la diversidad y la individualidad en el mundo.

En términos prácticos, esto significa que gracias a Biná, cada ser humano y cada elemento de la realidad adquieren características distintivas y reconocibles. Es como si Biná proporcionara el marco intelectual que permite la diferenciación y la comprensión de la diversidad en el universo. Sin la intervención de Biná, la realidad podría ser un continuo indiferenciado, sin límites claros entre las diversas manifestaciones de la existencia.

Biná desempeña un papel esencial al dar forma y estructura a la realidad, permitiendo la concreción y la distinción entre los seres humanos y las cosas. Es a través de este proceso que la inteligencia concreta, representada por Biná, contribuye a la riqueza y diversidad del mundo que experimentamos.

Se enfatiza que el ser de D-os se expresa en todo lo que existe a través del conocimiento activo. En la Cábala todo lo que existe es una manifestación del conocimiento divino, y Biná desempeña un papel crucial en esta manifestación al dar concreción y distinción a la realidad, lo que contribuye a la creación y la manifestación del universo (Pikaza, 2007).

[Biná]: Parte del Cuerpo Representada y su Conexión:

Biná, o "Comprensión", se asocia al cerebro izquierdo. En este contexto, Biná se revela como la capacidad de deducir información adicional a partir de lo que se ha recibido. Es la fuerza que nos permite diferenciar y analizar, una capacidad representada en la analogía del agua fluyendo a través de un sistema de tuberías. Biná nos permite percibir las relaciones subyacentes entre las cosas, y destaca su papel en la diferenciación y comprensión de las diversas facetas de la realidad (tora.org.ar, s.f.).

Representa la conexión entre la mente y el cuerpo, siendo el medio a través del cual se interpreta y comprende la realidad.

La idea de los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro y su relación con la psicología se basa en la teoría de la lateralización cerebral. Según esta teoría, los hemisferios cerebrales tienen funciones cognitivas distintas y complementarias, y se cree que están asociados con diferentes tipos de procesamiento mental.

- **Hemisferio Izquierdo**: Tradicionalmente se asocia con funciones como el lenguaje, la lógica, el análisis y la capacidad para procesar información de manera secuencial y detallada.
- **Hemisferio Derecho**: Se cree que está más relacionado con la percepción espacial, la creatividad, la intuición, la síntesis de información y la comprensión de patrones y contextos globales.

En la psicología, esta dicotomía entre los hemisferios cerebrales se ha explorado en varios campos:

1. **Neuropsicología**: Estudia cómo las lesiones cerebrales, especialmente en áreas específicas de los hemisferios, afectan el comportamiento y las funciones cognitivas.
2. **Psicología Cognitiva**: Examina cómo la organización y el procesamiento de la información difieren entre los hemisferios y cómo esto afecta la percepción, el pensamiento y la resolución de problemas.
3. **Psicología del Aprendizaje**: Explora cómo las diferencias en la dominancia hemisférica pueden influir en los estilos de aprendizaje y en las estrategias de enseñanza más efectivas para diferentes individuos.
4. **Psicología Clínica y Terapia**: Aunque la investigación sobre la lateralización cerebral ha sido objeto de debate, algunos enfoques terapéuticos sugieren técnicas que intentan equilibrar o estimular ambos hemisferios cerebrales para promover el bienestar emocional y mental.

[Biná]: Conexión con la Mente:

Biná está intrínsecamente conectada con la mente. Representa la capacidad de analizar, sintetizar y comprender conceptos complejos. Es la facultad mental que da forma a la sabiduría intuitiva de Jojmá en pensamientos y conceptos comprensibles.

Simboliza otro tipo de conocimiento que utilizamos después de haber obtenido una comprensión completa y real de algo. Es la información y el conocimiento que surge después de haber asimilado los hechos. Sin embargo, va más allá de la mera acumulación de datos; es la capacidad de trascender límites, expandiéndonos desde lo que creemos saber hacia lo que podría ser.

Biná desafía las limitaciones al fomentar una apertura a nuevas posibilidades. Tiene la capacidad de transformar la sabiduría que ya poseemos en algo más sustancial y poderoso de lo que originalmente imaginábamos. Esta energía encarna un principio femenino, alineándose más con la forma femenina de abordar las cosas, caracterizada por la intuición, la receptividad y la creatividad.

Una vez que la energía de Biná se desarrolla plenamente, se manifiesta en dos formas distintas. 'Imma Ila'ah' es conocida como la Madre Superior, mientras que la inferior se llama 'Tevunah', que representa la comprensión. Ambas formas se combinan para formar 'Imma', conocida como la Madre (de Guzman, s.f.). Esta dualidad refleja la complejidad y la integralidad de Biná en su función materna y comprensiva, a continuación, la explicación de cada una:

1. **Imma Ila'ah - La Madre Superior:**

   Esta faceta de Biná simboliza una forma elevada y celestial de comprensión materna. Es la conexión con la sabiduría más profunda y espiritual, representando la fuente más alta de comprensión y conocimiento. Imma Ila'ah está asociada con la intuición divina y la comprensión trascendental.

2. **Tevunah - La Comprensión:**

   Tevunah representa la capacidad de comprender y asimilar la información de una manera más accesible y aplicada. Es la comprensión que se manifiesta en la vida cotidiana, en la toma de decisiones y en la interpretación del mundo que nos rodea. Aunque es inferior en términos de su conexión celestial, es esencial para la aplicación práctica de la sabiduría en la realidad.

En la Cábala, "Imma" y "Abba" (Biná y Jojmá respectivamente) son términos que se utilizan para referirse a aspectos divinos o sephirot (esferas) dentro del Árbol de la Vida, para simplificar **Imma Ila'ah** y **Tevunah,** son dos atributos de Biná, se explica mejor de la siguiente manera:

1. **Imma**: En hebreo, "Imma" significa "Madre". En el contexto de la Cábala, Imma representa la sefirá Biná, que se traduce comúnmente como "Entendimiento". Binah es considerada la Madre Divina, la matriz donde se gestan las formas y la comprensión profunda. Es el aspecto femenino de la Divinidad y se asocia con la fuerza de juicio, comprensión, y la capacidad de discernir la verdad.
2. **Abba**: En hebreo, "Abba" significa "Padre". Abba representa la sefirá Jojmá, que se traduce como "Sabiduría". Jojmá es el aspecto masculino de la Divinidad, el principio creativo primordial y la fuente de la inspiración divina. Se considera el padre celestial que emite la chispa inicial de la creación y se asocia con la intuición, la visión y la comprensión intuitiva.

Imma y Abba, Biná y Jojmá, están relacionados en el concepto de la unidad divina. Juntas, representan aspectos complementarios y equilibrados de la Divinidad, donde Biná actúa como el receptáculo y Jojmá como la fuente de la creatividad y la sabiduría. La interacción entre Biná y Jojmá es esencial para el proceso creativo y la emanación de la Divinidad a través del Árbol de la Vida en la Cábala.

La sefirá Biná ocupa un lugar crucial en el rico tejido de la Cábala, donde se considera la fuerza que da forma a la energía seminal de Jojmá. Actúa como la forjadora de la sabiduría, permitiendo que esta se manifieste en forma de conceptualizaciones estructuradas.

Biná, como facultad cognitiva, se distingue por su papel inductivo y deductivo. Sirve de puente entre las ideas crudas generadas por Jojmá y la conceptualización estructurada que resulta de ellas. Esta capacidad para entender o deducir un elemento a partir de otro amplía el punto de Jojmá en un sistema conceptual multidimensional. El Zohar, en su simbolismo, representa Jojmá, Biná y su relación como "el punto celestial (Jojmá) en su palacio (Bina)" (Zohar I, 6a). Esto destaca la interconexión esencial entre estas dos sefirot (Miller, s.f.).

A continuación, agrupo algunos tipos de pensamiento según su relación con Biná y Jojmá:

Biná (Entendimiento - Aspecto femenino - Madre):

1. **Pensamiento Analítico:** La capacidad de descomponer un problema en partes más pequeñas y comprenderlo de manera profunda.
2. **Pensamiento Crítico:** Evaluar reflexivamente la información y tomar decisiones informadas.
3. **Pensamiento Lateral:** La exploración de múltiples perspectivas y soluciones a un problema.
4. **Pensamiento Abstracto:** La conceptualización de ideas sin depender de ejemplos concretos.
5. **Pensamiento Convergente:** es un proceso cognitivo que se centra en la búsqueda y evaluación de una única solución o respuesta correcta a un problema específico, aplicando la lógica, el razonamiento y la deducción para llegar a una conclusión determinada.

Jojmá (Sabiduría - Aspecto masculino - Padre):

1. **Pensamiento Creativo:** Generar nuevas ideas, soluciones o conceptos.
2. **Pensamiento Holístico:** Considerar las interconexiones y relaciones entre las partes de un sistema o concepto.
3. **Pensamiento Estratégico:** Formular y ejecutar estrategias para alcanzar objetivos a largo plazo.
4. **Pensamiento Sistémico:** Comprender sistemas complejos y sus interrelaciones.
5. **Pensamiento Divergente:** es un proceso mental que se caracteriza por la generación de múltiples ideas, soluciones o perspectivas a partir de un problema o situación dada, fomentando la originalidad, la flexibilidad y la exploración de posibilidades creativas más allá de los límites convencionales.

Es importante recordar que Biná y Jojmá no se limitan solo a estos tipos de pensamiento, ya que representan aspectos más amplios de la Divinidad y el universo. Sin embargo, estos tipos de pensamiento pueden asociarse con las cualidades y las energías representadas por Biná y Jojmá en el contexto cabalístico.

[Biná]: Acciones para Equilibrar la Sefirá:

1. **Estudio Profundo:** Dedicar tiempo al estudio profundo y reflexivo para comprender conceptos espirituales y filosóficos o de temas que a ti te gusten.

2. **Práctica de Análisis:** Desarrollar la capacidad de análisis crítico en la vida diaria para entender las situaciones desde una perspectiva más profunda.

[Biná]: ¿Qué Ayuda a Equilibrar la Sefirá? ¿Qué la Desequilibra?

Ayuda a Equilibrar:

- **Prudencia y Reflexión:** Tomar decisiones con prudencia y reflexión profunda.
- **Búsqueda de Sabiduría:** Buscar constantemente la sabiduría y comprensión en la vida.
- **Organización y planificación**: Mantener un entorno físico ordenado y organizar las tareas diarias puede ayudar a calmar la mente y promover la claridad mental. Establecer agendas, listas de tareas pendientes y horarios estructurados puede ayudar a gestionar el tiempo de manera más efectiva y reducir el estrés asociado con la sensación de abrumarse.
- **Estudio y aprendizaje**: La búsqueda activa de conocimiento y comprensión es fundamental para equilibrar Biná. Esto implica dedicar tiempo a la lectura, el estudio y la reflexión sobre temas que amplíen la comprensión del mundo y de uno mismo. El aprendizaje continuo estimula la mente y fortalece la capacidad de comprender conceptos complejos.
- **Auto-reflexión y autoconocimiento**: Tomarse el tiempo para reflexionar sobre las experiencias pasadas, las emociones y los pensamientos puede ayudar a desarrollar una comprensión más profunda de uno mismo. La práctica de la meditación, la escritura reflexiva o simplemente el tiempo de silencio puede facilitar este proceso de autoexploración y aumentar la claridad mental.
- **Comunicación clara y efectiva**: En las interacciones con los demás, la comunicación clara y comprensible es esencial para evitar malentendidos y conflictos. Desarrollar habilidades de comunicación, como escuchar activamente, expresar ideas de manera coherente y comprender las perspectivas de los demás, puede promover relaciones armoniosas y colaborativas.
- **Gestión emocional**: Entender y gestionar las propias emociones es fundamental para equilibrar Biná. Esto implica cultivar la capacidad de reconocer las emociones, comprender sus orígenes y responder a ellas de manera constructiva en lugar de reaccionar impulsivamente. La práctica de la atención plena y otras técnicas de gestión del estrés pueden ser útiles en este sentido.

Ayuda a Desequilibrar:

- **Sobreanálisis:** Exceso de análisis puede llevar a la parálisis decisional.
- **Cierre Mental:** Resistencia a nuevas ideas y perspectivas.
- **Dogmatismo**: El dogmatismo es la adhesión inflexible a ciertas creencias o ideas, sin considerar otras perspectivas o evidencia contraria. Cuando una persona se vuelve dogmática, su capacidad de comprensión se ve limitada, ya que rechaza activamente cualquier información que contradiga sus creencias preestablecidas. Esto puede conducir a un estancamiento en el pensamiento y a una falta de apertura a nuevas ideas o perspectivas, lo que obstaculiza el desarrollo de la comprensión y la sabiduría.
- **Polarización**: La polarización se refiere a la tendencia de dividir el mundo en términos de "nosotros vs. ellos", creando divisiones y conflictos innecesarios. Cuando las personas se polarizan, tienden a ver el mundo en términos absolutos y

simplistas, sin reconocer la complejidad y la diversidad de las situaciones. Esto puede obstaculizar la capacidad de comprensión de Biná al limitar la capacidad de considerar múltiples perspectivas y entender la interconexión de diferentes factores en un problema dado.

- **Envidia**: La envidia es un sentimiento de resentimiento o deseo por las posesiones, habilidades o logros de los demás. Cuando una persona experimenta envidia, su juicio y comprensión pueden verse nublados por sentimientos de inferioridad o injusticia percibida. La envidia puede llevar a la comparación constante con los demás, la amargura hacia aquellos que tienen éxito y la incapacidad de apreciar las propias bendiciones y logros. Esto puede interferir con la capacidad de comprensión de Biná al desviar la atención de la introspección y el crecimiento personal hacia la rivalidad y la competencia destructiva.

Biná despliega su significado al representar la facultad de analizar y comprender la información en profundidad. Esta función se asemeja a la ciencia en el sentido de que la ciencia implica una profunda comprensión y análisis del mundo natural. La analogía entre Biná y la ciencia radica en el uso del pensamiento analítico para descomponer y comprender fenómenos a niveles más profundos.

En el ámbito científico, el proceso de investigación involucra observación, recopilación de datos, análisis y formulación de teorías, demandando un alto grado de comprensión y discernimiento. Estas cualidades, que son esenciales para la ciencia, son reflejadas por Biná en la Cábala.

Tanto la ciencia como la Cábala comparten una búsqueda constante de la verdad. La ciencia busca entender las leyes y principios subyacentes del mundo natural, mientras que la Cábala se dedica a comprender verdades espirituales y metafísicas del universo. Ambas disciplinas representan una búsqueda de conocimiento profundo y significativo.

La importancia de equilibrar Biná radica en evitar desequilibrios que podrían manifestarse como exceso de rigidez, intelectualismo extremo o falta de apertura a la intuición y creatividad. Un desequilibrio podría resultar en un bloqueo en la capacidad de comprensión o dificultad para recibir influencias espirituales superiores. Por lo tanto, el entendimiento profundo y la apertura a diferentes formas de conocimiento son cruciales para mantener una armonía entre la analítica Biná y otras facultades espirituales. Este equilibrio propicia una comprensión más completa y enriquecedora del mundo tanto en la ciencia como en la Cábala.

[Biná]: Acciones para Practicar Sefirá:

1. **Meditación Contemplativa:** Practicar meditaciones que fomenten la contemplación y la comprensión profunda.
2. **Estudio Filosófico:** Explorar filosofías espirituales y metafísicas para expandir el entendimiento.
3. **Diálogo Constructivo:** Participar en diálogos constructivos que estimulen la comprensión profunda de los demás.
4. **Desarrollo Intelectual:** Estimular el desarrollo intelectual a través de la lectura, el aprendizaje constante y la participación en discusiones significativas.
5. **Práctica de la Paciencia:** Cultivar la paciencia al analizar situaciones complejas y permitir que la comprensión se desarrolle de manera natural.

6. **Atención Plena:** Conocida como mindfulness en inglés, es una práctica y un estado de conciencia que implica prestar atención de manera deliberada y sin juicio al momento presente. Se trata de estar completamente presentes en el aquí y ahora, observando los pensamientos, emociones, sensaciones corporales y el entorno externo de manera consciente y sin intentar cambiar nada.

También te recomiendo que desarrolles las siguientes corrientes de pensamiento aquí hay unos tips (Esto ayuda a desarrollar Biná cuyo dominio es lo racional):

1. Pensamiento Analítico

- **Descomposición de Problemas**: Practica descomponer problemas complejos en partes más manejables. Esto puede hacerse a través de diagramas de flujo o mapas mentales que visualicen las relaciones entre diferentes componentes del problema.
- **Cuestionamiento**: Realiza preguntas que profundicen en cada parte del problema. Preguntas como "¿Por qué ocurre esto?" o "¿Qué implicaciones tiene esta parte?" ayudan a comprender las causas y efectos.
- **Análisis Comparativo**: Compara y contrasta diferentes situaciones o soluciones. Esto no solo ayuda a entender cada parte, sino que también proporciona insights sobre cuál podría ser la mejor solución.

2. Pensamiento Crítico

- **Evaluación de Fuentes**: Practica la evaluación de diferentes fuentes de información. Considera la credibilidad del autor, la evidencia presentada y si hay sesgos evidentes.
- **Debate y Discusión**: Participa en debates o discusiones donde puedas confrontar tus ideas con las de otros. Esto ayuda a considerar perspectivas alternativas y a fortalecer tus argumentos.
- **Registro de Pensamientos**: Lleva un diario de reflexiones donde anotes decisiones importantes y los procesos de pensamiento detrás de ellas. Revisa y analiza estas decisiones con el tiempo para identificar patrones en tu toma de decisiones.

3. Pensamiento Lateral

- **Brainstorming**: Realiza sesiones de lluvia de ideas sin juzgar las ideas en un primer momento. Permitir que fluyan todas las ideas, incluso las que parecen poco convencionales, puede abrir nuevas vías de pensamiento.
- **Cambio de Perspectiva**: Intenta ver un problema desde el punto de vista de alguien más. Esto puede incluir intercambiar roles con un compañero o imaginar cómo lo resolvería un experto en otro campo.
- **Uso de Analogías**: Relaciona el problema actual con situaciones no relacionadas para encontrar soluciones creativas. Pregúntate cómo se resolvería un problema similar en un contexto diferente.

4. Pensamiento Abstracto

- **Conceptualización**: Dedica tiempo a definir y explorar conceptos sin atarte a ejemplos concretos. Usa metáforas y analogías para representar ideas abstractas.

- **Estudio de Teorías**: Lee y discute teorías complejas en filosofía, ciencia o arte que requieran un alto nivel de pensamiento abstracto para comprender.
- **Ejercicios de Visualización**: Realiza ejercicios que te permitan visualizar conceptos abstractos, como dibujar diagramas o mapas mentales que representen ideas en lugar de hechos concretos.

5. Pensamiento Convergente

- **Resolución de Problemas**: Practica ejercicios de resolución de problemas que tengan una única solución correcta, como acertijos o problemas matemáticos. Esto ayuda a afinar la lógica y el razonamiento deductivo.
- **Análisis de Casos**: Estudia casos prácticos en los que se requiera llegar a una solución específica. Evalúa las decisiones tomadas y las razones detrás de ellas.
- **Método de Eliminación**: En situaciones donde hay múltiples opciones, utiliza el método de eliminación para descartar las soluciones menos viables hasta llegar a la respuesta más lógica.

Es importante recordar que Biná es la mente racional que organiza y da sentido a la vida. Sin embargo, puede llevar al autojuzgamiento si no estamos equilibrados. Es importante reconocer la responsabilidad sin caer en la culpa excesiva.

La mente, el tiempo y las matemáticas

La sefirá de Biná, que representa el entendimiento profundo y la capacidad de análisis estructurado, se relaciona estrechamente con las funciones cognitivas del cerebro humano. En términos neurológicos, Biná puede ser asociada con el funcionamiento del lóbulo parietal y el lóbulo frontal, áreas responsables del procesamiento de la información, la toma de decisiones y la resolución de problemas complejos. Mientras que el lóbulo frontal se encarga de la planificación y el razonamiento, el lóbulo parietal integra diferentes tipos de información sensorial para formar un entendimiento más completo del entorno. Así, Biná actúa como un puente que transforma la intuición y la sabiduría instantánea de Jojmá en un conocimiento estructurado, facilitando el análisis crítico y la organización del pensamiento, lo que permite a los individuos aplicar la sabiduría adquirida de manera efectiva en su vida diaria.

Relacionado a las acciones mencionadas para Biná, una serie de investigaciones relacionadas con el cerebro y la plasticidad cerebral realizadas en el año 2000 por el Instituto de Neurología del London College, dirigido por Leonor Maguire, que examinó cómo la memorización de calles y rutas afectaba a los cerebros de taxistas de Londres. Los resultados mostraron que los taxistas expertos tenían un hipocampo posterior más grande, lo que condujo al desarrollo del concepto de plasticidad cerebral.

La plasticidad cerebral llevó a investigaciones sobre personas que deliberadamente entrenaban sus cerebros, como monjes budistas y practicantes de tai chi. La atención plena y la meditación (que mencione sirven para ejercitar Biná) se volvieron enfoques. El doctor Richard Davidson, que reveló que el monje budista Matthieu Ricard tenía una actividad cerebral particularmente activa en la corteza cerebral pre-frontal izquierda, asociada con el bienestar y la gestión del estrés, lo que le valió el título de "el hombre más feliz del mundo" (National Geographic, 2019)..

Investigadores como Sara Lazar de Harvard encontraron que las personas que practican meditación a largo plazo tenían regiones cerebrales más desarrolladas relacionadas con la atención y la interocepción (es un sentido que permite entender y sentir lo que ocurre dentro del propio cuerpo, hambre, sueño, etc.) (National Geographic, 2019).

Ciertas áreas del cerebro pueden desarrollarse a lo largo de la vida a través de ejercicios mentales, de manera similar al desarrollo muscular en el gimnasio. La plasticidad cerebral y entrenar la mente puede tener un impacto positivo en el bienestar y la calidad de vida (National Geographic, 2019).

Una forma en la que yo sugiero que también puedes mejorar tu razonamiento y la Biná son las matemáticas, tanto en la Biná como en las matemáticas, la lógica y la razón son fundamentales y se utilizan para comprender conceptos profundos (Hacerlo a tu ritmo y nivel que consideres).

Desde tiempos inmemoriales, las matemáticas han sido veneradas como una herramienta poderosa no solo para entender el mundo que nos rodea, sino también para ejercitar y fortalecer el músculo más valioso que poseemos: el cerebro. Exploraremos cómo las matemáticas se convierten en un gimnasio mental asombroso, moldeando y fortaleciendo nuestras capacidades cognitivas de formas insospechadas.

En su esencia más pura, las matemáticas son un lenguaje universal que nos permite desentrañar los misterios del universo, desde los movimientos de los planetas hasta las complejidades de la biología molecular. Sin embargo, más allá de su utilidad práctica, las matemáticas sirven como una herramienta incomparable para el desarrollo del pensamiento crítico y la resolución de problemas.

Uno de los principales beneficios de las matemáticas radica en su capacidad para estimular el razonamiento lógico. Al enfrentarse a problemas matemáticos, el cerebro se ve desafiado a seguir una secuencia ordenada de pasos y a aplicar reglas y principios de manera coherente. Esta actividad no solo fortalece los circuitos neuronales asociados con el pensamiento lógico, sino que también nos dota de habilidades transferibles que son cruciales en la vida cotidiana y en la toma de decisiones informadas.

Además, resolver problemas matemáticos requiere la activación de la memoria y la retención de información. La repetición constante de fórmulas, conceptos y procedimientos contribuye al fortalecimiento de la memoria a corto y largo plazo, lo que aumenta nuestra capacidad para recordar y aplicar conocimientos en diversas situaciones.

Pero el verdadero poder de las matemáticas radica en su capacidad para estimular el pensamiento abstracto y la creatividad. Los conceptos matemáticos, desde números hasta geometría, nos desafían a pensar más allá de lo concreto, a manipular ideas abstractas y a visualizar soluciones en un espacio mental sin límites. Esta práctica del pensamiento abstracto no solo amplía nuestra capacidad intelectual, sino que también nos prepara para abordar los desafíos complejos y las incertidumbres del mundo moderno.

Otro aspecto fundamental es la promoción de la perseverancia y la paciencia. Resolver problemas matemáticos puede ser desafiante y requiere un grado considerable de persistencia y tenacidad. A través de la resolución de problemas matemáticos, aprendemos a no rendirnos ante la adversidad, a persistir incluso cuando enfrentamos dificultades aparentemente insuperables, lo que fortalece nuestra resiliencia mental y emocional.

Las matemáticas son mucho más que una disciplina académica; son un gimnasio mental asombroso que ejercita y fortalece nuestras capacidades cognitivas de maneras inimaginables. Al estimular el razonamiento lógico, promover la memoria, cultivar el pensamiento abstracto y fomentar la perseverancia, las matemáticas se convierten en una herramienta invaluable para el desarrollo personal y la realización intelectual. En un mundo cada vez más complejo y desafiante, el dominio de las matemáticas no solo nos equipa con las habilidades necesarias para triunfar, sino que también nos abre las puertas hacia un universo de posibilidades infinitas.

Las matemáticas y los números son una parte integral de la cábala, y cómo esta tradición espiritual utiliza las estructuras numéricas para explorar aspectos espirituales y trascendentales de la existencia humana. La cábala muestra cómo las matemáticas pueden tener un significado más allá de lo puramente intelectual, conectando lo concreto con lo espiritual. Por ejemplo, el número 10 se considera en la cábala como un símbolo de perfección y consumación de D-os, y se relaciona con el concepto de Sefirot, que representa el árbol de la vida y tiene 10 emanaciones. (La cábala y las matemáticas, s.f.).

Aquí hay algunos de los principales números cabalísticos:

1. **Uno (1)**: Representa la unidad divina, la unicidad de D-os y la fuente de toda creación. Es el número primordial que contiene todas las posibilidades y potencialidades.
2. **Tres (3)**: Es un número sagrado que simboliza la manifestación de la Divinidad en el mundo material. Representa la trinidad divina en muchas tradiciones religiosas y se asocia con la creación, la realización y la perfección.
3. **Siete (7)**: Es un número místico que simboliza la plenitud, la totalidad y la perfección divina. Se cree que refleja los siete días de la creación, los siete cielos y los siete días de la semana.
4. **Diez (10)**: Representa la totalidad y la completitud. Es el número de las Sefirot en el Árbol de la Vida de la Cábala, que son las emanaciones divinas que forman el universo.
5. **Doce (12)**: Es un número simbólico que representa la totalidad y la perfección. Se asocia con los doce signos del zodíaco, los doce meses del año y los doce patriarcas en la Biblia.
6. **Veintidós (22)**: Representa las letras del alfabeto hebreo y se asocia con el poder creativo y la energía cósmica. En la Cábala, cada letra hebrea tiene un significado y un valor numérico específicos.

Estos son solo algunos ejemplos de los principales números cabalísticos, y su significado puede variar según la interpretación y la tradición dentro de la Cábala. Los números en la Cábala se consideran portadores de significado espiritual y se utilizan para comprender los misterios del universo y la relación entre el mundo material y el mundo espiritual.

Las matemáticas, a pesar de ser abstracciones, desempeñan un papel fundamental en nuestra comprensión del mundo real. Son una especie de lenguaje abstracto que, aunque no es físico en sí mismo, resulta indispensable. *"En el prefacio de la primera edición de los Principia, Newton dejó claro cómo veía la relación entre las matemáticas y la filosofía natural en la tarea de "reducir los fenómenos de la naturaleza a leyes matemáticas" (Newton 1687/1999, p. 381). El aspecto práctico de la mecánica involucra el arte manual de medir magnitudes y realizar construcciones geométricas. "[La] geometría se basa en la práctica mecánica y no es otra cosa que esa parte de la* mecánica universal que reduce el arte de medir a proposiciones y demostraciones exactas" (p. 382)" (Lazarovici, 2023). A pesar de estas limitaciones, Newton creía que era posible describir las leyes matemáticas que gobiernan el movimiento de los objetos en el mundo real, y este fue uno de los logros fundamentales de su obra en los Principia.

Como Galileo Galilei expresó*, " La filosofía [natural] está escrita en ese grandioso libro que tenemos abierto ante los ojos, (quiero decir, el universo), pero no se puede entender si antes no se aprende a entender la lengua, a conocer los caracteres en los que está escrito. Está escrito en lengua matemática y sus caracteres son triángulos, círculos y otras figuras geométricas, sin las cuales es imposible entender ni una palabra; sin ellos es como girar vanamente en un oscuro laberinto"* (Álvarez-Nodarse, 2017), resaltando la idea de que el mundo opera de acuerdo a principios matemáticos.

Paul Davies doctor en física en Londres también señala que las matemáticas no son meramente una herramienta conveniente para organizar datos, sino que sus relaciones y ecuaciones reflejan aspectos reales y fundamentales del mundo físico (Fe razonable, s.f.). La ciencia se apoya en la noción de que vivimos en un universo organizado y sujeto a leyes matemáticas precisas, lo que se manifiesta en la expresión de las leyes físicas a través de ecuaciones matemáticas. Paul Davies afirmo que:*" «Los teólogos abandonaron más o menos completamente el argumento del diseño, debido a las severas críticas de Hume, Darwin y otros. Es muy curioso, por tanto, que haya sido resucitado recientemente por un*

número de científicos. En su nueva forma el argumento no se dirige hacia los objetos materiales del universo como tal, sino a las leyes subyacentes, donde es inmune frente a los ataques darwinistas»” (Artigas, 28)

Sin embargo, el enigma radica en por qué las matemáticas son tan excepcionalmente efectivas en la descripción de la naturaleza. Eugene Wigner planteó esta pregunta en su artículo de 1960, "La irrazonable efectividad de las matemáticas en las ciencias naturales", y concluyó que esta efectividad es un misterio que escapa a nuestro pleno entendimiento y merecimiento (Fe razonable, s.f.).

Desde una perspectiva filosófica, existen dos enfoques principales para abordar este enigma. Los naturalistas sostienen que todo lo que existe se reduce al espacio-tiempo y su contenido físico, excluyendo causas sobrenaturales. Sin embargo, aún no han encontrado una explicación completamente satisfactoria de por qué las matemáticas son aplicables al mundo físico; algunos sugieren que esto se debe a la estructura matemática intrínseca del universo.

Por otro lado, los teístas argumentan que las matemáticas operan en el mundo físico porque D-os diseñó el universo siguiendo un plan matemático. Esta perspectiva se asemeja a la idea de *“Filon de Alejandría en el siglo I decía la siguiente analogía que si un rey quiere construir una ciudad un arquitecto hace un plan de todas las partes que deben de completarse luego construye mirando el modelo asegurándose que los objetos materiales se construyan de acuerdo con el plan”* (Fe razonable, s.f.) (wikipedia, 2023). En este caso, las matemáticas y el universo encajan perfectamente porque la mente que diseñó el modelo del universo lo hizo basándose en el mismo modelo matemático.

Este enigma también ha llevado a un argumento relacionado con la existencia de D-os: si la aplicabilidad de las matemáticas al mundo físico no es simplemente una coincidencia, entonces podría sugerir la existencia de una entidad creadora.

No obstante, es importante recordar que las matemáticas tienen sus limitaciones, ya que existen afirmaciones que no pueden demostrarse de manera definitiva, como el problema de los números primos gemelos. (Veritasium, s.f.) Además, en ciertas circunstancias, como en el centro de los agujeros negros, las matemáticas y las leyes físicas tradicionales parecen no aplicarse, lo que da lugar a la noción de singularidades gravitacionales ocultas detrás del horizonte de sucesos, como propone la hipótesis de censura cósmica débil. Científicos como Roger Penrose afirman que la singularidad *es el corazón, el núcleo del agujero negro, donde la densidad es infinita y por esa razón, las ecuaciones de la física no funcionan, porque donde aparezca la densidad, todo crece. Entonces las ecuaciones dejan de funcionar* (T13, 2020).

Las singularidades son puntos en los que las leyes físicas conocidas pueden dejar de aplicarse, y nuestro entendimiento actual de la física no puede describir adecuadamente lo que sucede en esas regiones.

Existen dos tipos principales de singularidades que se discuten en la teoría de la relatividad general de Einstein:

1. **Singularidad Espacial:**

- Se refiere a un punto en el espacio donde las cantidades físicas, como la densidad de masa, se vuelven infinitas. Un ejemplo de esto es el centro de un agujero negro, donde la masa se comprime a un volumen infinitesimal.

2. **Singularidad Temporal:**
    - Se refiere a un punto en el tiempo en el que ciertas cantidades, como la curvatura del espacio-tiempo, se vuelven infinitas. En el contexto de los agujeros negros, esto se asocia con el concepto de un "agujero negro en el tiempo" o "singularidad en el futuro", donde las líneas temporales parecen converger hacia un punto infinito en el futuro.

Las singularidades son una predicción teórica de las ecuaciones de la relatividad general y surgen en situaciones extremas, como en el centro de agujeros negros o en las primeras fracciones de segundo del Big Bang. Sin embargo, las singularidades plantean desafíos conceptuales y teóricos, ya que las ecuaciones no pueden describir qué sucede en esas condiciones extremas.

Una película Lucy (Besson, 2014) se cuestiona esto, en el tejido intrincado de la realidad, las células se revelan como mensajeros de información, maestros de comunicación que intercambian impulsos eléctricos a una velocidad asombrosa. Cada célula, en su aparente individualidad, participa en una sinfonía de intercambio continuo, formando una red que da lugar a la materia misma. Esto nos invita a explorar la fascinante cuestión de la existencia, desafiando las nociones convencionales de singularidad y unidad.

La teoría convencional sobre la existencia humana a menudo se fundamenta en la noción de singularidad, donde cada individuo se percibe como una entidad única y separada. Esta perspectiva se refleja en nuestras medidas, donde el concepto del "uno" configura nuestra comprensión del mundo. Sin embargo, al explorar la realidad a nivel celular, surgen patrones que desafían esta idea de individualidad. Las células, en su interconexión constante, operan no como entidades aisladas, sino como partes integrales de una red más amplia y compleja. Al agruparse y comunicarse entre sí, las células revelan una verdad más profunda: la interconexión intrínseca de todas las formas de vida. Este dinámico proceso de reunión, deformación y reformación desdibuja las fronteras de lo que consideramos como "diferente", transformando la existencia en un movimiento cósmico de cambio constante, donde la noción de unidad convencional se disuelve en el tejido mismo de la realidad.

En el ámbito social, los seres humanos han construido sistemas basados en la simplicidad matemática, donde uno más uno es igual a dos. Sin embargo, esta lógica simplista no abarca la complejidad de la realidad que nos rodea. En esencia, la realidad no se ajusta a la aritmética convencional; hemos adoptado la idea de singularidad como nuestra unidad de medida, pero ¿qué pasaría si no fuéramos la única referencia? En nuestra búsqueda de comprensión, hemos creado escalas y sistemas que intentan simplificar la realidad, pero esta adaptación a menudo nos lleva a olvidar la escala profunda e inescrutable que subyace en la existencia misma. Reconocer esta complejidad nos invita a replantear nuestro entendimiento y a explorar la interconexión que nos une en lugar de limitarnos a la singularidad que nos separa.

¿Qué sucede si desafiamos la noción de que los humanos son la unidad de medida y que las leyes matemáticas gobiernan todo?

Imagina una nave espacial viajando en la espuma cuántica del espacio exterior, acelerando infinitamente. En este viaje, la nave desaparece, y surge la pregunta: ¿qué prueba tenemos de su existencia? Aquí es donde el tiempo se revela como la única unidad de medida que da legitimidad a la existencia de la materia. Sin el tiempo, la realidad se desvanece en la oscuridad del no ser.

Esto nos invita a cuestionar las nociones convencionales de singularidad y unidad. La comunicación de las células, la complejidad de la realidad y la dependencia del tiempo como prueba de existencia nos llevan a explorar un panorama más amplio. En la vastedad del universo, la unidad convencional se convierte en un fragmento efímero de una realidad que abraza la diversidad y la interconexión en su danza eterna.

La cuestión de por qué el tiempo es una medida fundamental y una variable central en muchos cálculos físicos es una pregunta filosófica y científica profunda. La conexión entre el tiempo y la existencia de todas las cosas, así como su papel en las leyes fundamentales de la física, ha sido objeto de reflexión a lo largo de la historia y ha dado lugar a diversas interpretaciones y teorías.

La cuestión de si el tiempo avanza únicamente en una dirección o si puede retroceder en ciertos contextos ha sido objeto de estudio por científicos de la Universidad Técnica de Darmstadt y la Universidad de Roskilde. A través de experimentos innovadores en materiales como el vidrio, se ha descubierto que, a nivel molecular, el comportamiento del tiempo puede no ser tan lineal como se pensaba. Observando las fluctuaciones de las moléculas dentro del vidrio con láseres, los investigadores hallaron que estas fluctuaciones parecen ser reversibles en el tiempo, desafiando nuestra percepción cotidiana del tiempo como una secuencia lineal. Aunque este fenómeno, denominado "tiempo material", no implica que podamos revertir el tiempo en un sentido amplio (como en una película de ciencia ficción), sugiere que, a nivel microscópico, el tiempo puede comportarse de maneras inesperadas y complejas. Sin embargo, esto no afecta a procesos macroscópicos como el envejecimiento de los materiales, que sigue las leyes de la entropía. Este descubrimiento plantea preguntas intrigantes sobre la naturaleza del tiempo y su flexibilidad, sugiriendo que nuestra comprensión actual podría ser solo una fracción de una realidad mucho más rica y dinámica (Freire, 2024).

Investigadores de la Universidad de Toronto han hecho un descubrimiento fascinante en el ámbito de la física cuántica al observar un fenómeno que parece permitir el "tiempo negativo", un concepto que, aunque distante de las ideas populares sobre los viajes en el tiempo, expande nuestra comprensión de la naturaleza del tiempo. En un experimento publicado en 2022 en PRX Quantum, los científicos lanzaron fotones hacia una nube de átomos de rubidio ultrafríos, donde se manifestó un comportamiento inusual conocido como "retraso de grupo". A pesar de que algunos fotones atravesaron la nube sin ser absorbidos, los átomos permanecieron excitados, y lo más sorprendente fue que los fotones parecieron emerger de la nube antes de que los átomos volvieran a su estado fundamental, sugiriendo que salieron antes de entrar. Este descubrimiento marca un avance significativo en la comprensión del tiempo cuántico, revelando que los fotones actúan como entidades "indeterminadas" en un proceso de absorción y emisión lleno de probabilidades. Aunque este comportamiento desafía nuestra intuición clásica sobre el tiempo, los investigadores aclaran que, como estos fotones no transportan información, sus hallazgos no contradicen las leyes de la relatividad. Así, la investigación invita a una reevaluación de las nociones

tradicionales sobre el tiempo, subrayando las extrañas y complejas dinámicas que rigen el mundo cuántico. (El Cronista, 2024)

Desde una perspectiva teológica o filosófica, algunas personas argumentan que el tiempo podría considerarse una medida intrínseca de cambio y desarrollo en el universo. En muchas tradiciones religiosas, se sostiene que D-os es eterno y trasciende el tiempo, pero ha creado un universo que sigue una secuencia temporal. El tiempo se convierte así en una dimensión fundamental para medir y comprender el cambio, la evolución y la existencia misma.

Desde el punto de vista científico, la inclusión del tiempo como una dimensión fundamental en las ecuaciones físicas puede deberse a la observación empírica de que los eventos y fenómenos en el universo ocurren en secuencias temporales. Además, la teoría de la relatividad de Einstein demostró que el tiempo no es absoluto y puede variar según la velocidad y la gravedad. Esto destaca la interconexión profunda entre el tiempo, el espacio y la materia.

La elección de usar el tiempo como una medida fundamental en cálculos físicos puede deberse a la necesidad de describir cómo evolucionan los sistemas y cómo interactúan a lo largo del tiempo. Desde la mecánica clásica hasta la mecánica cuántica y la relatividad, el tiempo sigue siendo un componente esencial en nuestras teorías físicas más fundamentales.

La relación entre D-os, el tiempo y la existencia de todas las cosas es un tema complejo que involucra aspectos filosóficos, teológicos y científicos. La elección de utilizar el tiempo como una medida fundamental en cálculos físicos puede reflejar la naturaleza cambiante y dinámica del universo que observamos.

Imagina un universo sin tiempo, eso es altamente especulativo y desafía nuestra comprensión fundamental del cosmos. Sin embargo, al explorar esta hipótesis, podríamos considerar algunas implicaciones conceptuales y especulativas:

1. **Estático e Inmutable:** En un universo sin tiempo, no habría cambio ni movimiento. Todo sería estático e inmutable, sin eventos que sucedieran ni procesos que evolucionaran.
2. **Estructura Espacial Pura:** La única dimensión significativa sería el espacio. Sin el tiempo, la estructura del universo se reduciría a las relaciones espaciales entre los objetos y las entidades presentes.
3. **Condiciones Iniciales Permanentes:** Si no hay tiempo, no hay pasado, presente ni futuro. Las condiciones iniciales del universo serían permanentes y no cambiarían. No habría desarrollo ni historia.
4. **Ausencia de Causalidad:** La causalidad está intrínsecamente ligada al tiempo. En un universo sin tiempo, la noción de que un evento causa otro perdería su significado. No habría relación temporal entre las acciones y sus consecuencias.
5. **Colapso de Leyes Temporales de la Física:** Muchas leyes físicas incorporan la variable temporal. En un universo atemporal, estas leyes perderían su aplicabilidad. Las ecuaciones que describen cómo cambian las cosas a lo largo del tiempo no tendrían sentido.

6. **No Experiencia Temporal:** La experiencia humana y la percepción del tiempo serían inexistentes. No habría envejecimiento ni sensación de duración. La noción de pasado, presente y futuro no tendría relevancia.
7. **Concepción Radicalmente Diferente del Espacio:** Sin la sucesión temporal, la percepción y la concepción del espacio podrían ser completamente diferentes. Las relaciones espaciales podrían ser la única realidad significativa.
8. **Estructuras Estáticas de la Realidad:** Las estructuras y patrones que observamos en el universo, como galaxias, estrellas y planetas, serían fijas e inalterables. No habría evolución ni cambio en estas estructuras.

Desde una perspectiva teológica, algunas personas pueden interpretar que el tiempo es una parte fundamental del diseño divino del universo. Aquí hay algunas interpretaciones posibles:

1. **Orden y Secuencia:** Podría argumentarse que el tiempo proporciona un marco para el orden y la secuencia en el universo. El tiempo permite la sucesión de eventos, el desarrollo de la historia y la evolución de las cosas en un orden específico.
2. **Desarrollo y Cambio:** El tiempo puede ser visto como un medio a través del cual D-os permite el desarrollo, el cambio y el crecimiento en el universo. El tiempo da lugar a la historia, la evolución y la diversidad en la creación.
3. **Prueba y Libre Albedrío:** Algunas interpretaciones religiosas sugieren que el tiempo brinda a los seres la oportunidad de enfrentar desafíos, aprender lecciones y tomar decisiones en el transcurso de sus vidas. El tiempo podría ser visto como una prueba que permite el ejercicio del libre albedrío.
4. **Plan Divino:** Según algunas creencias, D-os tiene un plan divino para la creación que se desarrolla a lo largo del tiempo. El tiempo sería un elemento esencial para que ese plan se desarrolle de acuerdo con la voluntad divina.

La relación entre las matemáticas y la existencia de D-os es un tema filosófico y teológico que ha sido abordado por pensadores a lo largo de la historia. Aquí se presentan algunas perspectivas que exploran cómo las matemáticas podrían considerarse como una especie de evidencia o prueba de la existencia de D-os:

Algunos argumentan que la existencia de estructuras matemáticas profundas y elegantes en el universo sugiere un diseño inteligente. La belleza y la simplicidad de ciertos conceptos matemáticos podrían interpretarse como indicadores de un creador consciente.

La presencia de regularidades matemáticas en fenómenos naturales ha llevado a algunos a plantear la idea de que las matemáticas son la "lengua" en la que está escrita la realidad. La consistencia matemática observada en leyes físicas y procesos naturales podría ser interpretada como un indicio de diseño.

La idea de que las matemáticas son una fuerza unificadora en el universo ha llevado a la especulación sobre si esta unidad matemática podría ser indicativa de una mente creadora que subyace a la realidad. La coherencia matemática en diversas disciplinas científicas podría interpretarse como una manifestación de un plan divino.

Algunos filósofos y teólogos han propuesto la idea de que las matemáticas son el lenguaje que D-os utiliza para expresar las leyes fundamentales del universo. Desde esta perspectiva, estudiar las matemáticas podría ser una forma de explorar la mente de D-os.

La naturaleza abstracta y aparentemente inexplicable de algunas ramas de las matemáticas ha llevado a la sugerencia de que estas ideas son trascendentes y van más allá de la comprensión humana. Algunos ven en esto la posibilidad de una mente divina que ha concebido estas verdades matemáticas.

Algunos científicos han intentado develar los misterios detrás de las matemáticas en la antigüedad, la relación entre la serie infinita 1−1+1−1+… y la noción de D-os surge de las reflexiones de matemáticos como Luigi Guido Grandi, quien sugirió que el comportamiento de esta serie podría tener implicaciones filosóficas profundas. Al observar que al aplicar diferentes agrupaciones de paréntesis se pueden obtener resultados opuestos —0, 1 o incluso 1/2 — Grandi argumentó que este fenómeno podría ser una representación matemática de la creación a partir de la nada, un concepto central en muchas tradiciones teológicas que sostiene que D-os creó el universo ex nihilo (de la nada).

La idea de que una suma infinita de ceros puede dar lugar a un número finito invita a reflexionar sobre la naturaleza del poder divino: si es posible "generar" algo a partir de nada a través de procesos matemáticos, esto podría ser visto como un eco de la creación divina. Esta perspectiva sugiere que las matemáticas no son solo herramientas para entender el mundo físico, sino que también pueden proporcionar una conexión con conceptos metafísicos y espirituales. Aunque hoy en día la comunidad matemática considera que la suma de la serie de Grandi no se limita a 0, 1 ni 1/2 de manera estricta, el debate y las reflexiones en torno a esta serie continúan evocando preguntas sobre la naturaleza del universo y el papel que una divinidad podría desempeñar en su origen y funcionamiento. Así, la serie se convierte en un símbolo de la búsqueda humana por comprender no solo el mundo, sino también su lugar dentro de él y su relación con lo divino.

Es importante señalar que estas perspectivas no constituyen pruebas científicas de la existencia de D-os, ya que la ciencia trabaja dentro de límites empíricos y observacionales. La interpretación de las matemáticas como evidencia de la existencia de D-os es más un tema de reflexión filosófica y teológica, y las opiniones sobre este asunto pueden variar ampliamente. La relación entre las matemáticas y la existencia de D-os sigue siendo un tema de debate y exploración en la filosofía y la teología.

Las matemáticas son un indicio de la existencia de D-os, te muestro el siguiente silogismo:

“1.-Si D-os no existe la aplicabilidad de las matemáticas es solo una feliz coincidencia.
2.- Pero la aplicabilidad de las matemáticas no es solo una feliz coincidencia.
3.- Entonces D-os si existe.” (Fe razonable, s.f.)

Pero el argumento 1 y 2 se contradicen por lo que pienso que lo correcto sería:

1. Si D-os no existe, la aplicabilidad de las matemáticas podría ser una feliz coincidencia.
2. Pero la aplicabilidad de las matemáticas es una característica fundamental y necesaria del universo.
3. Por lo tanto, la existencia de D-os no es necesaria para explicar la aplicabilidad de las matemáticas en el universo.

Lo anterior tampoco niega la existencia de D-os.

En mi opinión particular creo en D-os de una manera tan profunda y visceral, una conexión que va más allá de la razón, porque la Cábala ha sido mi guía en la exploración de lo inexplicable. Cada reflexión que emana de estas enseñanzas es como un faro iluminando las preguntas sin respuestas que se alzan ante mí.

La maravilla de ver cómo las matemáticas encajan perfectamente con los fenómenos naturales y el vasto universo es simplemente irrazonablemente asombrosa. Es como si las ecuaciones fueran el lenguaje secreto que revela la majestuosidad oculta tras cada rincón del cosmos. La simplicidad y precisión con la que todo encaja me deja sin aliento, como si estuviera presenciando la sinfonía más grandiosa jamás compuesta.

Mi fe se afianza en la creencia de que alguien, en algún momento, creó las condiciones perfectas para que en este universo imponente exista algo tan increíble como la Tierra y nosotros, los seres humanos. Contemplar las maravillas y peligros que acechan en este vasto espacio, desde agujeros negros hasta soles y supernovas, me hace apreciar aún más la fragilidad de nuestra existencia. A pesar de las amenazas que podrían extinguir la vida, aquí estamos, testigos de la belleza y complejidad de la creación.

La cuestión más provocadora es: "Si existe un D-os que creó el universo y todas sus leyes físicas, ¿debería D-os someterse a sus propias leyes? ¿O puede quebrantarlas, como viajar más rápido que la luz y estar en dos lugares al mismo tiempo?". Esta interrogante parece situarse en la intersección del empirismo científico y la fe religiosa, desafiando nuestra comprensión de la existencia de D-os. En momentos de crisis, como durante una pandemia, la existencia de un ser supremo se cuestiona inevitablemente; si D-os es misericordioso, ¿por qué permite el sufrimiento? Si consideramos que D-os no puede violar las leyes de la física, su poder parecería limitado, pero si tiene la capacidad de hacerlo, ¿por qué no observamos evidencias de tales rupturas en el universo? En esta exploración de la relación entre D-os y las leyes naturales, surgen preguntas sobre el multiverso y la naturaleza de la realidad cuántica, lo que lleva a una reflexión más profunda sobre la existencia divina. Mientras que la ciencia requiere evidencia empírica y la religión se basa en la fe, cada perspectiva contribuye a un diálogo en el que nuestras creencias sobre D-os, la física y la existencia misma se entrelazan, recordándonos que nuestra comprensión del cosmos y lo divino es, en última instancia, una cuestión de interpretación personal. Como dice Terry Pratchett en "El segador": "La luz cree que viaja más rápido que nada, pero se equivoca. Por muy rápido que vaya la luz, siempre se encuentra con que la oscuridad ha llegado antes y la está esperando" (Grady, ¿Puede la física demostrar la existencia de Dios?, 2021).

Este universo, tan asombroso y vasto, no parece producto del azar. Es como un inmenso rompecabezas, y cada una de sus piezas, esas "constantes fundamentales", debe estar exactamente en su lugar para que la vida y todo lo conocido sea posible. Cambiar el valor de una sola de estas piezas podría alterar todo el lienzo cósmico. Es una danza delicada entre fuerzas y elementos, y la probabilidad de que nuestro universo exista al azar es casi inimaginablemente baja.

Cada detalle, cada constante, es esencial para la existencia misma. Si alguna de esas piezas estuviera ligeramente fuera de lugar, el universo que conocemos podría ser radicalmente diferente, tal vez desprovisto de vida, estrellas o planetas. Este rompecabezas divino, meticulosamente creado, es la razón por la cual mi fe se arraiga aún más, porque detrás de cada misterio hay un diseño maestro que nos permite estar aquí, maravillándonos ante la grandiosidad de la creación.

Es un poco como si estuviéramos en una casa muy especial, y cada cosa en esa casa, desde la temperatura del horno hasta la cantidad de agua en el grifo, está ajustada de manera perfecta para que podamos vivir aquí. Si cambiaras una de esas cosas, como la temperatura, haría que vivir en esa casa sea imposible o muy difícil.

El concepto del "ajuste fino del universo" (Ajuste fino del universo, 2023) hace que nos maravillemos por la increíble precisión con la que el universo está configurado para que exista la vida. Es como si el universo estuviera diseñado específicamente para que nosotros y otras formas de vida podamos estar aquí y explorarlo. Es uno de los misterios más grandes y emocionantes de la cosmología y la física.

Otra posibilidad es la noción filosófica de la dependencia ontológica. En la filosofía, algunos pensadores sostienen que todos los objetos y seres en el universo dependen de algo más fundamental para su existencia. Esta idea se relaciona con la búsqueda de una causa o principio último en la realidad. Una opción podría ser la planteada por Gel (s.f.) donde todos los objetos existentes son dependientes de otros en una realidad, si agrupamos todos los objetos, fuera del grupo debe haber solo uno (fundamento) que es independiente de los demás. Y los demás dependen de la existencia de este último objeto único para existir. Entonces la pregunta es ¿cómo es este último fundamento del que depende la realidad que conocemos? Con seres vivos, un universo repleto de belleza, esto se explica solamente si el fundamento es un ser al que hay que atribuirle inteligencia. (Gel, s.f.)

Otro argumento es Formulación silogística: *"*

1. *Todo lo que ha llegado a existir se ha hecho que llegue a existir.*
2. *Nada de lo que ha llegado a existir puede ser la causa de su propia existencia.*
3. *Todo lo que ha llegado a existir es causado por algo distinto a sí mismo. (sigue de 1,2)*
4. *Es imposible que una cadena de causas de este tipo continúe hasta el infinito.*
5. *Debe haber una causa primera, que hace que otras cosas lleguen a existir pero no llegaron a existir. (sigue de 3,4)"* (Vía de la causa eficiente, 2022)

La causa primera podría ser concebida como una entidad divina, un ser supremo o un D-os. En esta visión, esta causa primera sería inteligente y consciente. Sin embargo, también existen otras interpretaciones filosóficas en las que la causa primera se concibe como una fuerza impersonal o un principio abstracto, en lugar de un ser consciente. Es muy difícil ya que no se puede demostrar con nuestros conocimientos actuales.

Terry Pratchett estudio si la ciencia es capaz de comprobar la existencia de D-os explora cuestiones filosóficas y científicas relacionadas con la existencia de D-os y la posibilidad de que D-os siga o trascienda las leyes de la física. Menciona una pregunta formulada por Albert Einstein sobre si D-os, en caso de existir, está sujeto a las leyes que Él mismo creó. Aborda la cuestión de si D-os puede viajar más rápido que la luz y cómo la física cuántica podría ofrecer una perspectiva diferente sobre la relación entre D-os y las leyes de la física. Además, se menciona la teoría del multiverso como una explicación para las condiciones propicias para la vida en el universo. Concluye que la ciencia y la religión difieren en su enfoque, con la ciencia buscando evidencia y la religión requiriendo fe. Destaca que la percepción de D-os y de la física puede depender de la perspectiva de cada individuo (Grady, A ciência é capaz de comprovar a existência de Deus?, 2021). Como Tesla llego a pensar *"Lo que un hombre llama D-os, otro lo llama las leyes de la física"* (Juarez, 2020).

La idea que "la conciencia es la base de todas las cosas y todas las cosas son producto de la conciencia" (Cultination, 2023) es decir que todo es producto de la conciencia es una perspectiva filosófica y metafísica que se ha explorado en diversas corrientes de pensamiento a lo largo de la historia. Esta perspectiva a menudo se asocia con el idealismo filosófico, que sostiene que la realidad fundamental es de naturaleza mental o consciente en lugar de material.

En el idealismo, se argumenta que todo lo que experimentamos, incluyendo el mundo material y los objetos físicos, es una manifestación o construcción de la conciencia. Según esta visión, la realidad física que percibimos es en última instancia una proyección de la mente o la conciencia.

El físico Michio Kaku piensa que D-os existe (univisión, 2018) *y también*: *"que es posible llegar a D-os a través de las matemáticas, aunque no se trate del que se imagina comúnmente. Cuando le preguntaron a Albert Einstein si creía en D-os, él respondió que primero debía definirse lo que se entendía por D-os. Kaku, por su parte, cree, no en un D-os como una figura a la que se reza, que otorga e interviene, sino como una que representa el orden, la armonía, la belleza, la simplicidad y la elegancia, tal como lo describió el filósofo Spinoza. Aunque el universo podría ser caótico y feo, en cambio es hermoso, simple y está gobernado por reglas matemáticas sencillas."* (La Razón, 2023).

La pregunta sobre la existencia de D-os siempre ha sido una búsqueda humana constante a lo largo de la historia debido a que muchas personas buscan un sentido de propósito y significado en sus vidas, se relaciona con la necesidad de comprender el origen del universo, el propósito de la existencia y el miedo a lo desconocido. Influye en la búsqueda de una conexión espiritual y trascendental.

Pero, aunque podemos admirar su obra de la creación para la curiosidad del hombre es muy importante experimentar físicamente todo lo que ocurre en su entorno, para la Cábala es una cuestión de fe en D-os, porque D-os está con nosotros lo veamos o no, él nos puso aquí para ser felices y mejorar y alimentar el alma, llenar nuestra vasija de luz infinita, compartiendo y ganándonos bendiciones y una vida sana con nuestro esfuerzo, el no hará todo el trabajo por nosotros. Por ejemplo, en "Romanos 1:20-21: 20 Porque las cosas invisibles de él, su eterno poder y deidad, se hacen claramente visibles desde la creación del mundo, siendo entendidas por medio de las cosas hechas, de modo que no tienen excusa. 21 Pues habiendo conocido a D-os, no le glorificaron como a D-os, ni le dieron gracias, sino que se envanecieron en sus razonamientos, y su necio corazón fue entenebrecido". (biblegateway, s.f.) (Eggen, s.f.) Lo que destaca la idea de que la creación misma debería conducir a la comprensión y reconocimiento de D-os, y critica a aquellos que, a pesar de esta evidencia, no le dan la gloria y gratitud que se considera debida.

También en el Coran Yunus 61 se menciona: [Not ˹even˺ an atom's weight is hidden from your Lord on earth or in heaven; nor anything smaller or larger than that, but is ˹written˺ in a perfect Record.] "Ni siquiera el peso de un átomo está oculto a tu Señor en la tierra o en el cielo; ni nada menor ni mayor que eso, que no esté "escrito" en un Registro perfecto." (Quran.com, s.f.) (Eggen, s.f.) Este verso significa que D-os es testigo de cada acción que realizas, incluso si es algo pequeño como un átomo. Nada se oculta de D-os, y todo queda registrado perfectamente.

Todo lo anterior lo explico para que entendamos la Kabbalah (Cabala) y su perspectiva como una forma de ciencia espiritual. Es una forma de ciencia que busca comprender el

mundo espiritual y proporciona un método específico para investigar lo que está oculto a la percepción ordinaria. Se enfoca en recibir conocimiento elevado y percibir una verdad objetiva.

La humanidad siempre ha buscado respuestas a preguntas fundamentales sobre el propósito de la existencia, el sentido de la vida y la razón de la existencia del mundo. La Cábala se presenta como una vía para encontrar respuestas a estas preguntas.

La Cábala ofrece un camino para desarrollar un "sexto sentido" que permite percibir lo que está más allá de los cinco sentidos convencionales. Se argumenta que este desarrollo es esencial para alcanzar un estado superior de existencia y comprensión espiritual.

Los cabalistas son individuos que han desarrollado este "sexto sentido" y han transmitido sus conocimientos y experiencias en libros que describen su metodología y comprensión del mundo espiritual (La Ciencia de la Cabalá , s.f.).

La relación entre la ciencia y la fe puede compararse con la dinámica de una carrera de galgos en un canódromo, donde la liebre siempre avanza más rápido que los corredores. A medida que la ciencia desentraña la complejidad de la realidad, muchos creyentes sostienen que esta complejidad es evidencia de la existencia de D-os. Este fenómeno ha persistido durante más de dos siglos, aunque a menudo se cometen errores que pueden resultar casi cómicos. Por ejemplo, el sacerdote y científico Georges Lemaître, quien propuso la teoría del Big Bang, describió el origen del universo como un "huevo cósmico". La Iglesia Católica ha abordado esta teoría con una mezcla de cautela y ambivalencia, reconociendo que no contradice la noción de un creador divino. Sin embargo, esto plantea preguntas sobre la eternidad de D-os: si el universo tiene entre 13.000 y 15.000 millones de años y D-os es eterno, ¿qué hacía Él antes del Big Bang? ¿Estaba esperando, vigilando el "huevo primigenio"? A medida que los científicos exploren nuevas realidades, como la mecánica cuántica y la existencia de universos paralelos, los creyentes seguirán argumentando que una mayor complejidad sugiere un autor divino. Pero surge la pregunta: ¿por qué D-os crearía un universo tan vasto y complicado solo para dotar a un primate de capacidades racionales? Esta discusión parece ser una carrera interminable en la que la liebre de la ciencia siempre va por delante, dejando a los galgos de la fe intentando alcanzar su sombra o al menos eso parece.

Pero si la vida es algo que se puede dar de manera espontánea en el universo ¿Por qué no hemos encontrado más vida inteligente? Primero recordemos que el agua y los elementos CHONPS (carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno, fósforo y azufre) son fundamentales para la vida tal como la conocemos. El agua actúa como un solvente universal, permitiendo que diversas sustancias se disuelvan y reaccionen entre sí, lo que es crucial para los procesos bioquímicos que sostienen la vida. Además, el carbono es la base de las moléculas orgánicas, formando estructuras complejas como proteínas, ácidos nucleicos y carbohidratos. El hidrógeno y el oxígeno son componentes esenciales de estas moléculas, mientras que el nitrógeno es vital para la síntesis de aminoácidos y ácidos nucleicos. El fósforo, por su parte, es clave en la formación de ATP, la molécula que almacena y transfiere energía en las células, y en la estructura del ADN y ARN. Finalmente, el azufre participa en la formación de aminoácidos y proteínas, contribuyendo así a la diversidad y funcionalidad biológica. En conjunto, el agua y los elementos CHONPS crean las condiciones necesarias para que surja y prospere la vida.

La paradoja de Fermi surge de la contradicción entre la alta probabilidad de que existan civilizaciones inteligentes en el vasto universo y la ausencia de evidencia de su existencia. Formulada en 1950 por el físico Enrico Fermi, la paradoja se pregunta: "Si hay tantas civilizaciones avanzadas, ¿por qué no hemos encontrado rastros de ellas, como sondas, naves o transmisiones?". Esta pregunta ha influido en los proyectos de búsqueda de vida extraterrestre, como SETI. Fermi sugirió que las civilizaciones avanzadas podrían autodestruirse con su propio progreso tecnológico, lo que podría explicar por qué no hemos tenido contacto con ellas. La paradoja pone en duda si nuestro conocimiento y observaciones del universo son completos o si existen barreras tecnológicas o físicas que nos impiden detectar estas civilizaciones.

Ahora de acuerdo a la paradoja de Fermi es una contradicción que surge de la aparente ausencia de evidencia de civilizaciones extraterrestres avanzadas en un universo vasto y antiguo, a pesar de la alta probabilidad de que existan. Fermi, un físico teórico, planteó la pregunta: "¿Dónde están todos?", refiriéndose a la expectativa de que, dado el número increíblemente elevado de estrellas y planetas en el universo, deberíamos haber detectado señales o evidencias de vida inteligente. La paradoja plantea diversas hipótesis para explicar esta falta de contacto, como la posibilidad de que la vida inteligente sea extremadamente rara, que las civilizaciones tiendan a autodestruirse antes de poder comunicarse, o que existan barreras tecnológicas o físicas que impidan el contacto. En resumen, la paradoja de Fermi resalta la discrepancia entre la teoría de la abundancia de vida y la realidad de su ausencia aparente.

Porqué, a pesar de la vastedad del universo y la alta probabilidad de que existan civilizaciones avanzadas, no hemos detectado señales de vida extraterrestre. Aunque muchas personas asumen que el universo debería estar lleno de vida debido a la inmensidad de galaxias y planetas, el texto sugiere que hay varias explicaciones para esta discrepancia. Se plantea la posibilidad de que la vida sea mucho más rara de lo que se piensa, en parte porque el fósforo, un elemento crucial para la vida tal como la conocemos, es escaso en el universo. Aunque el carbono es fundamental, el fósforo es necesario para formar moléculas vitales, pero su producción es limitada en comparación con otros elementos. Esto significa que muchos planetas que podrían parecer habitables podrían carecer de fósforo, lo que podría resultar en la ausencia de vida. Además, se menciona que, incluso en planetas ricos en fósforo, la vida podría no desarrollarse debido a la escasez de agua disponible para facilitar las reacciones químicas necesarias. A pesar de este sombrío panorama, el texto también sugiere que la búsqueda de vida extraterrestre continúa, ya que la tecnología avanza y puede revelar nuevas evidencias en el futuro.

En la siguiente tabla nos dice cuál es la abundancia de los elementos básicos para la vida de la materia existente en el Universo:

Elemento	Porcentaje
C	5%
H	75%
O	10%
N	1%
P	0.007%
S	0.5%

(Ciencia de Sofa, 2023)

Como se observa el fosforo es muy poco solamente el 0.007% de la materia en el Universo, pero ¿Por qué es tan importante? Su importancia radica en su papel fundamental en la formación de moléculas biológicas esenciales. Por ejemplo, el fósforo es un componente clave del ADN y el ARN, que son esenciales para el almacenamiento y transmisión de información genética. Además, forma parte del ATP (adenosín trifosfato), que es la principal molécula de energía en las células. También es fundamental en los fosfolípidos, que componen las membranas celulares.

La razón detrás de la baja abundancia de fósforo en el universo se relaciona con los procesos de formación de elementos en las estrellas. Los elementos más pesados, como el fósforo, se generan principalmente en estrellas masivas durante procesos de fusión nuclear y se liberan al espacio solo durante explosiones de supernovas. Sin embargo, el proceso específico que produce fósforo, que implica la absorción de neutrones por átomos de silicio, es bastante raro y menos eficiente en comparación con la producción de otros elementos más abundantes, como carbono, oxígeno y nitrógeno. Como resultado, la mayor parte del universo tiene una escasez de fósforo, lo que puede limitar la posibilidad de que se desarrolle vida compleja en otros planetas. Es posible que, aunque encontremos otros mundos como la tierra no necesariamente haya vida, aunque sean habitables.

Ahora agreguemos que se estima que aproximadamente el 5% del contenido total del universo está compuesto de materia "bariónica", que incluye todos los átomos de los elementos que conocemos (hidrógeno, helio, carbono, etc.). Esto se refiere a la materia que forma las estrellas, planetas, galaxias y, en general, toda la materia visible. Además, se estima que aproximadamente el 27% del universo está compuesto de materia oscura (una forma de materia que no interactúa con la luz y, por tanto, no es visible) y alrededor del 68% de energía oscura (una forma de energía que impulsa la expansión acelerada del universo).

La ecuación de Drake es una fórmula propuesta por el astrónomo Frank Drake en 1961 para estimar el número de civilizaciones extraterrestres en nuestra galaxia con las que podríamos comunicarnos. La ecuación tiene en cuenta varios factores: la tasa de formación de estrellas adecuadas, la fracción de esas estrellas con planetas, el número de planetas habitables, la probabilidad de que la vida se desarrolle en esos planetas, la probabilidad de que esa vida evolucione hacia una civilización inteligente, la duración de dicha civilización y su capacidad para comunicarse. Aunque la ecuación no proporciona un resultado definitivo, su resultado más probable, según la mayoría de estimaciones modernas, tiende a ser bajo. Esto se debe a factores inciertos, como la probabilidad de que la vida evolucione hacia inteligencia y la longevidad de civilizaciones tecnológicamente avanzadas, muchas de las cuales podrían autodestruirse antes de lograr el contacto interestelar, una hipótesis consistente con la paradoja de Fermi. Por tanto, aunque la ecuación de Drake sugiere la posibilidad de muchas civilizaciones, la falta de evidencia observacional y las altas incertidumbres en varias variables hacen que el número estimado sea probablemente reducido.

Sin embargo, la existencia de D-os ha sido objeto de un extenso debate en filosofía, teología y ciencia, y se han propuesto varios argumentos para justificar esta creencia. Entre ellos, los **argumentos cosmológicos** sugieren que, dado que todo efecto tiene una causa, el universo debe tener una causa inicial, a menudo identificada como D-os, y la teoría del Big Bang refuerza esta idea al indicar que el universo tuvo un comienzo. Los **argumentos teleológicos** enfatizan el diseño inteligente, indicando que el orden y la complejidad del universo sugieren un creador intencional. Además, se argumenta la existencia de una

moralidad objetiva, que implicaría la existencia de un D-os que establece normas morales. Las **experiencias personales** de lo divino y los **textos sagrados** de diversas religiones ofrecen testimonios de encuentros con D-os que han impactado a millones. La **belleza** en el arte y la naturaleza también se considera un indicio de un creador. Los **argumentos ontológicos** proponen que el concepto de un ser supremo sugiere su existencia, mientras que el **problema del mal** es discutido para buscar un sentido en la existencia de un ser superior. Por último, la **coherencia del mundo natural** puede ser vista como un indicio de un orden creado. Aunque estos argumentos pueden ser persuasivos para algunos, la existencia de D-os sigue siendo una cuestión de creencia personal, con diversas perspectivas sobre el tema, lo que la convierte en una parte fundamental de la búsqueda de significado en la vida.

La idea de que solo D-os pudo haber creado la vida se basa en varias consideraciones filosóficas, científicas y teológicas. Desde un punto de vista teológico, muchas tradiciones religiosas sostienen que D-os es el creador supremo, capaz de dar origen a la complejidad y diversidad de la vida que observamos en el universo. La combinación de elementos esenciales, como el agua, el carbono, el hidrógeno, el oxígeno, el nitrógeno, el fósforo y el azufre (CHONPS), sugiere una profunda interconexión y diseño en la naturaleza, lo que lleva a algunos a concluir que debe haber un creador inteligente detrás de este orden.

Además, la rareza de ciertos elementos, como el fósforo, y las condiciones específicas que permitieron el surgimiento de la vida en la Tierra, refuerzan la idea de que la vida es un fenómeno excepcional que podría no haberse producido por casualidad. La complejidad de los sistemas biológicos, desde el funcionamiento de las células hasta la interdependencia de los ecosistemas, parece indicar una planificación y diseño deliberados.

Por último, el concepto de que la vida tiene un propósito y significado más allá de lo material también lleva a muchas personas a creer que una fuerza divina es responsable de su creación. La vida es como un reflejo del propósito divino, la existencia misma de la vida y su complejidad son evidencia de la acción de D-os.

Desde una perspectiva teológica, esta complejidad puede verse como una evidencia de un creador intencional, que diseñó un universo con leyes físicas y elementos precisos para permitir la vida. La existencia de D-os es interpretada por algunos como la respuesta última a la paradoja de Fermi, ya que un diseño tan cuidadoso refuerza la idea de un creador detrás del orden del cosmos. Las explicaciones filosóficas y científicas complementan la noción de que la vida y el universo son tan intrincados que difícilmente podrían ser fruto de la casualidad, lo que lleva a muchos a ver a D-os como la fuente de toda existencia.

Kéter, la corona, representa la voluntad divina y el origen de todo, simbolizando el punto inicial de la creación que está más allá de la comprensión humana, el plan supremo del Creador. Jojmá, la sabiduría, es la primera emanación de Kéter y representa el principio de la sabiduría divina, el potencial puro y la chispa creativa. Por otro lado, Biná, el entendimiento, toma la sabiduría de Jojmá y la estructura, dándole forma y concreción, lo que refleja el proceso por el cual el Creador da orden y coherencia al universo. En el contexto del debate sobre la paradoja de Fermi y la ecuación de Drake, podríamos interpretar que el aparente silencio del universo refleja el vasto misterio de Kéter y Jojmá, mientras que Biná nos impulsa a buscar entendimiento y significado en medio de la creación, en nuestra búsqueda de respuestas sobre la vida y el propósito.

Dáat

Dáat (Conocimiento), a veces conocida como la Sefirá oculta, es una emanación en la Cábala que se encuentra entre las Sefirot de Biná y Jojmá, formando un triángulo con estas dos. Aunque no se considera una Sefirá en sí misma, Dáat es un punto de síntesis y comprensión que surge de la unión de Biná y Jojmá.

Dáat, a veces llamada un espacio vacío, desempeña un papel crucial en la cosmología de la Cábala como punto de anclaje energético y símbolo de la unificación. Esta sefirá actúa como un canal de amplificación intelectual, resonando con la sabiduría y la comprensión provenientes de Jojmá y Biná respectivamente.

Es el despertar de la mente que lleva a una persona a darse cuenta de su propia identidad y a cuestionarse a sí misma. (Freeman, s.f.) Es la percepción y el conocimiento que una persona tiene de sí misma como entidad separada e individual en el mundo.

Conocimiento dual, manifiesta la unidad por completo del universo, del alma, etc. El árbol del conocimiento del Da'at tiene siete sefirot que son Maljut, Hod, Netsaj, Tiferet, Gevura y Jesed. Da'at es una división de los conceptos para comprenderlos y luego hace unión de estos conceptos para crear conocimiento. El peligro de Da'at está en dividir el conocimiento y quedarse a atrapado en las diferencias como por ejemplo la polarización.

El equilibrio de Dáat radica en compartir el conocimiento de tal manera que, al vaciar el saber que poseemos, creamos espacio para llenarlo con nuevo conocimiento que obtenemos al compartir con los demás. Este proceso nos impulsa a crecer, ya que el conocimiento que adquirimos no nos pertenece, sino que proviene del cosmos. Cuando nos apropiamos de las ideas y no las compartimos, nos bloqueamos. Debemos recordar que somos recipientes que reciben estas ideas gracias a la inspiración del cosmos, lo cual nos guía hacia un entendimiento más profundo.

Dáat se trata del refinamiento del conocimiento y de nuestro carácter, para recibir la luz divina, esto lo logramos a través del altruismo, descubriéndonos a nosotros mismos adquiriendo un mayor nivel de consciencia y alejándonos al mismo tiempo del odio, egoísmo y la envidia.

Biná, Jojmá y Dáat son las sefirot del intelecto en la tradición cabalística. Jojmá, que representa la sabiduría, es el proceso de recibir una idea difusa y sutil a través de la luz divina, lo que nos inspira a desarrollar conceptos creativos. Este destello de inspiración es efímero y nos invita a trascender nuestro yo, pero, por sí solo, no nos lleva a la realización concreta. En contraste, Biná es el discernimiento y la capacidad de analizar y descomponer esas ideas en partes más manejables, permitiéndonos meditar y comprender nuestra experiencia de manera consciente. La combinación de Jojmá y Biná simboliza la unión de lo masculino y lo femenino, dando lugar a Dáat, que representa la integración de la razón con la emoción. Esta fusión permite asociar nuestras ideas intelectuales con nuestras emociones, lo que los cabalistas describen como unir la mente con el corazón, creando un enfoque que abarca tanto la lógica como la expresión emocional en nuestro pensamiento.

Las personas con Dáat se caracterizan por su profunda empatía y capacidad para comprender las emociones ajenas, lo que les permite conectarse a un nivel significativo. Gracias a su inteligencia emocional, son compasivas y consideradas, fusionando la sabiduría de Jojmá con el discernimiento de Biná para encontrar soluciones creativas y prácticas que integran tanto la lógica como los sentimientos. Al equilibrar sus decisiones con valores humanos, pueden comunicar sus ideas de manera que resuenen emocionalmente con los demás, generando un impacto duradero. Además, su sintonía emocional les ayuda a manejar el estrés y las dificultades, manteniéndose centrados en situaciones desafiantes. En esencia, son individuos completos que combinan su inteligencia racional y emocional, lo que les permite vivir de manera plena y conectada con otros y consigo mismos.

Dáat es la facultad de unir lo que pasamos con lo que sentimos, es la conexión de nuestra identidad de manera profunda en el conocimiento que compartimos sin ningún rasgo de ego, cada idea que se estudia y piensa, primero proviene de una inspiración personal de la Jojmá la cual es una experiencia de carácter genérico y luego la Biná de manera intuitiva te hace percibir de manera separada en sus componentes y percibes los detalles a mayor profundidad, así como el discernimiento de los mismos, Dáat es unirse e identificarse con esa idea y compartirla, y además transmitir ese conocimiento de manera efectiva, eficiente y tal como la percibimos emocionalmente.

Todo desarrollo espiritual e intelectual que no está basado en esté refinamiento que no proporciona Dáat con su carácter altruista no tiene valor por sí misma.

[Dáat]: Caminos y Conexiones en el Árbol Sefirótico:

Dáat se sitúa en la columna central del Árbol de la Vida y se considera como el punto de unión entre Biná, Jojmá, Geburá y Jésed. No tiene caminos directos con las otras Sefirot, pero es un punto donde convergen las energías de estas cuatro Sefirot, creando un estado de conocimiento y comprensión profunda como se explica a continuación:

Cada conexión aporta cualidades distintivas y contribuciones a Dáat, creando una red de influencias y equilibrios en el Árbol de la Vida.

1. **Jojmá (Sabiduría):** La conexión con Jojmá aporta la chispa creativa y la visión, mientras que Dáat actúa como el espacio donde esta sabiduría se integra y se convierte en conocimiento consciente. La influencia de Jojmá en Dáat enriquece la comprensión con la creatividad y la intuición.
2. **Biná (Comprensión):** Biná, la sefirá de la Comprensión, conecta la sabiduría abstracta de Jojmá con la aplicación práctica en Dáat. Biná aporta la interpretación profunda y la capacidad de análisis, permitiendo que la sabiduría se traduzca en conocimiento comprensible. La influencia de Biná implica la profundización y la sistematización del conocimiento.
3. **Geburá (Severidad):** La conexión con Geburá implica una evaluación crítica y disciplina en Dáat, ayudando a filtrar y estructurar el conocimiento en Dáat. Implica la aplicación de límites y restricciones necesarios para un conocimiento equilibrado.
4. **Jésed (Misericordia):** La conexión con Jésed implica una expansión amorosa en Dáat. Jésed aporta la misericordia y la benevolencia, suavizando la rigidez

intelectual de Dáat, lo que resulta en la aplicación del conocimiento con amor y compasión, creando un espacio más receptivo y abierto.

Resultados de las Conexiones:

- La conexión con Jojmá y Biná enriquece Dáat con sabiduría creativa y comprensión profunda.
- La conexión con Geburá estructura y disciplina el conocimiento en Dáat.
- La conexión con Jésed infunde Dáat con un enfoque amoroso y compasivo.

[Dáat]: ¿Qué es la sefirá Da'at? ¿Por qué es una sefirá a veces y otras no? ¿Por qué es el abismo entre el Triángulo Celestial y el alma Ruaj? ¿Cómo se cruza el abismo de Da'at?

La Sefirá Da'at, a menudo vista como un punto de transición en la Cábala, conecta el Triángulo Celestial (Kéter, Biná y Jojmá) con el nivel del alma llamado Ruaj. Aunque no siempre se considera una sefirá tradicional, representa un abismo entre los mundos espiritual y humano, actuando como un puente hacia un conocimiento más profundo. Esta apertura en el Árbol de la Vida invita a los buscadores a emprender un viaje hacia la sabiduría y la comprensión, donde la conexión entre la mente y el espíritu se vuelve fundamental.

Atravesar el abismo de Da'at es un desafío que requiere valentía y una preparación interior. Este camino implica dejar atrás el ego, las dudas y los miedos, permitiendo que el viajero se sumerja en verdades universales. En este proceso, se enfrentan obstáculos que reflejan las luchas inherentes al crecimiento del conocimiento. Cada paso hacia el otro lado no solo expande la mente y eleva el espíritu, sino que también transforma al viajero, llevándolo hacia un despertar espiritual y una conexión más profunda con el cosmos. Da'at es considerado un abismo porque simboliza un espacio de transición en el que el conocimiento espiritual se encuentra con el entendimiento humano, lo que requiere un profundo esfuerzo interno para cruzarlo. Para atravesar el abismo de Da'at, es necesario dejar atrás el ego y las limitaciones personales, permitiendo que el viajero se sumerja en la búsqueda de verdades universales y la conexión con lo divino, un proceso que implica coraje, introspección y una disposición a expandir la conciencia más allá de los límites habituales.

El estudio de la Cábala, transmitido a lo largo de los siglos, se considera un camino de autoconocimiento y transformación personal. Compartir estas enseñanzas ofrece herramientas y perspectivas para comprender la espiritualidad y la conexión con lo divino. Sin embargo, es esencial abordarlas con respeto y humildad, reconociendo que su complejidad puede requerir una guía adecuada para ser completamente comprendida y aplicada en la búsqueda del propósito de la vida.

[Dáat]: ¿Contando como sefirá a Da'at, como es el concepto de Da'at superior e inferior?

En el vasto y místico universo de la Cábala, **Da'at,** el Conocimiento, revela una dualidad en su naturaleza que trasciende nuestra comprensión terrenal.

Imagina dos senderos, dos corrientes de conocimiento que convergen y divergen en el vasto tapiz de la existencia. La primera senda es el **Da'at** Inferior, un lugar donde se fusiona

nuestra comprensión del mundo a través de la experiencia cotidiana. Este conocimiento es el que cultivamos en nuestra vida diaria, a través de la interacción con el mundo físico, la educación y la adquisición de saberes prácticos y convencionales.

Sin embargo, existe otro camino, una corriente más profunda que trasciende las limitaciones de lo mundano: el **Da'at** Superior. Aquí, el conocimiento alcanza una dimensión más elevada, una esfera espiritual donde la intuición y la sabiduría divina se encuentran. Esta esfera no se limita a lo que aprendemos con nuestras mentes racionales; es una comprensión intuitiva que va más allá de lo convencional, conectándonos con una sabiduría espiritual y divina.

En el **Da'at** Superior, se forma un enlace entre las Sefiroth más altas, que están conectadas con la divinidad, la espiritualidad y la iluminación. Aquí, el conocimiento se desvanece y se convierte en consciencia, en una conexión directa con lo trascendental.

Por otro lado, el **Da'at** Inferior actúa como un mediador entre las Sefiroth orientadas a la acción y las más espirituales. Es un vínculo entre los aspectos más mundanos y las esferas más elevadas del conocimiento. Aquí, **Da'at** funciona como un puente entre la experiencia terrenal y la sabiduría espiritual.

- **Da'at Inferior (Conocimiento Inferior):** Es la conciencia que tiene relación con la experiencia y el entendimiento cotidiano. Este aspecto de **Da'at** se refiere al conocimiento convencional, adquirido a través de la educación, la vida diaria y la interacción con el mundo físico. Es el saber que se puede aprender, comprender y racionalizar mediante procesos cognitivos normales y se refiere a conocimientos prácticos.
- **Da'at Superior (Conocimiento Superior):** Este nivel de **Da'at** trasciende el saber convencional. Representa un conocimiento más elevado, un entendimiento espiritual y más profundo. Es una comprensión intuitiva, que va más allá de lo mundano y se conecta con la espiritualidad, la iluminación y la sabiduría divina. Este tipo de **Da'at** involucra percepciones, intuiciones y comprensiones que están más allá de la lógica y la experiencia terrenal

Así, en el mágico y complejo mundo de la Cábala, **Da'at** nos muestra que el conocimiento puede ser un puente, una conexión entre lo terrenal y lo divino, entre lo práctico y lo espiritual.

[Dáat]: Relación con la Creación:

Dáat representa el conocimiento íntimo y la síntesis de Biná (Entendimiento) y Jojmá (Sabiduría). Es el punto donde estas dos emanaciones se unen y dan lugar a una comprensión unificada y armoniosa. En este sentido, Dáat está vinculada a la creación como el conocimiento que surge de la integración de las polaridades.

El tema de las Sefirot es uno de los fundamentos principales de la Cábala, la tradición mística judía. Se considera que las Sefirot son emanaciones a través de las cuales el D-os Infinito, también conocido como Ein Sof, creó, sostiene e interactúa con nuestro mundo finito. En la cosmología cabalística, estas emanaciones se representan a menudo mediante el símbolo del Árbol de la Vida, o Etz Chaim en hebreo, un diagrama que consta de diez componentes, cada uno representando una de las Sefirot (morashá, 2023).

De las diez Sefirot, tres se consideran de naturaleza intelectual (Biná, Jojmá y Kéter), mientras que las otras siete son emocionales. En total, las diez Sefirot se corresponden con las Diez Declaraciones Divinas mediante las cuales D-os creó el mundo, así como con los Diez Mandamientos, que constituyen el núcleo de los 613 preceptos de la Torá. Además, las siete Sefirot emocionales se correlacionan con los siete días de la semana, cada uno de los cuales está esencialmente caracterizado por una Sefirá diferente. Este sistema proporciona una estructura metafísica compleja para entender la creación y la relación entre D-os y el universo, así como para guiar la práctica espiritual y ética en la vida diaria (morashá, 2023).

Dáat es considerada una sefirá oculta en la tradición cabalística debido a su naturaleza abstracta y compleja, así como a su posición en el Árbol de las Sefirot. A diferencia de las demás sefirot, que representan manifestaciones específicas del divino, Dáat no se menciona explícitamente en las fuentes tradicionales como una entidad independiente. Ubicada entre Tiféret y Kéter, actúa como un puente que canaliza y sintetiza las energías de otras sefirot, reforzando su papel como intermediario entre lo divino y lo humano. Su posición en el pilar central sugiere que Dáat es un punto de conexión crucial entre las fuerzas celestiales y terrenales.

Dáat es una Sefirá oculta porque su presencia no es evidente como las otras Sefirot, sino que actúa de manera sutil y subyacente como un vínculo entre diferentes aspectos del cosmos y la experiencia humana (Le Mat, s.f., pág. 28).

Imagina un vasto mapa cósmico tejido en el éter, donde diez esferas luminosas (Sefirot) que irradian conocimiento y luz. En el borde de esta red, emerge Dáat, una Sefirá oculta que marca el límite entre la luz y la oscuridad. En los márgenes sombríos de este mapa, se encuentran los Qliphoth, las "Sefirot negativas": abismos ocultos que rara vez ven los mortales. Representadas por las serpientes del Caduceo, estas fuerzas simbolizan la dualidad y el peligro latente, recordándonos el equilibrio entre el bien y el mal, la vida y la muerte. (LE CADUCÉE ET L'ARBRE DE VIE, s.f.).

Para los buscadores audaces, la exploración de los Qliphoth representa una tentación peligrosa, similar a la de los alpinistas que desafían cumbres mortales; solo los suficientemente purificados pueden evitar perderse en su oscuridad. La sabiduría antigua describe treinta y dos senderos místicos que conectan las Sefirot y guían a través de la complejidad de la existencia. En esta red cósmica, tres planos inferiores abarcan la materia, la vitalidad y la mente, mientras que el plano creador, donde la realidad toma forma, conecta estos niveles con un dominio superior: un estado reservado para el Hombre futuro, en el que lo humano se une a lo Divino, y donde lo Supramental —la conciencia cósmica— aguarda nuestra ascensión.

[Dáat]: Aspectos Psicológicos:

Dáat representa la integración de entendimiento y sabiduría para lograr una comprensión profunda y equilibrada. Psicológicamente, es la síntesis mental donde diversas perspectivas se unen en un conocimiento concreto que impulsa la acción. Este proceso de concreción es similar a una relación que comienza como conexión emocional e intelectual, y que se materializa al volverse física y real. Así, Dáat es el momento en que una idea abstracta se convierte en una realidad tangible en la mente, algo que ha madurado lo suficiente para transformarse en acción.

A nivel personal, Dáat está relacionado con la madurez, la conciencia y la responsabilidad moral. Al alcanzar Dáat, las personas desarrollan una comprensión más profunda de la vida, la ética y su propia espiritualidad. En muchas tradiciones, como la judía, esta madurez lleva consigo una expectativa de mayor responsabilidad moral y ética, implicando que las personas tomen decisiones alineadas con principios espirituales y comunitarios. La madurez en Dáat también implica una búsqueda de conexión más profunda con lo divino, al integrar conocimiento y experiencia en un desarrollo espiritual continuo.

En el caso del judaísmo, hay mitzvot (mandamientos) que están específicamente asociados con la edad y la madurez. Cuando una persona alcanza un cierto nivel de conocimiento y comprensión (Dáat), se espera que cumpla estos mandamientos de manera más completa y consciente, son aproximadamente 613 mandamientos, y depende de a cuál comunidad se pertenezca.

La madurez, en muchas culturas, se asocia con la capacidad de aportar significativamente a la comunidad y a la sociedad, y el concepto de "Dáat" refuerza esta idea al permitir que las personas desempeñen roles activos basados en principios éticos. Este desarrollo implica un Trabajo Interior que eleva la conciencia y permite interpretar y aplicar experiencias de forma más profunda y significativa. La integración práctica de este conocimiento en la vida diaria, promovida por la Cábala, sugiere un equilibrio entre meditación y acción, permitiendo que el crecimiento personal y la contribución comunitaria se enriquezcan mutuamente.

Alcanzar nuestro máximo potencial implica un proceso que combina la experiencia, la conciencia, la interpretación profunda y la aplicación práctica en nuestra vida cotidiana. Cada individuo tiene su propio camino en este proceso, y el trabajo interior es fundamental para determinar cómo integramos nuestras experiencias en diferentes niveles de conciencia (Benhabib & Sabán, 2022).

Dáat, en la Cábala, simboliza el conocimiento divino y el equilibrio entre sabiduría e inteligencia, integrando intuición y reflexión. Representa la puerta hacia D-os, y en el nivel del alma se vincula con la memoria y la concentración, permitiendo una sensibilidad profunda hacia las ideas conscientes. Operando en dos niveles, conecta tanto sabiduría y comprensión como mente y emociones, siendo así una clave para la conexión entre el conocimiento humano y la espiritualidad (FreeMann, 2020).

La conciencia de Dáat es importante porque representa el conocimiento espiritual y la conexión entre aspectos profundos de la mente y el alma, para quienes buscan un camino de desarrollo espiritual y autoconocimiento.

Hay que resaltar lo que Elie Lemmel afirma: “No se puede compartir una experiencia de la cábala, es el resultado de un proceso personal. La experiencia personal, existencial, no se puede transmitir, debe vivirse. No se puede dar testimonio de esa experiencia” (Gelly, 2010).

La Cábala ofrece enseñanzas que pueden compartirse, permitiendo que otros comprendan sus tradiciones espirituales y el significado de los textos cabalísticos; sin embargo, su práctica es profundamente personal y experiencial. La aplicación de sus principios, la meditación y la conexión espiritual son vivencias individuales que no pueden transmitirse completamente a otros. La Cábala requiere un compromiso de por vida, donde cada

persona debe recorrer su propio camino y práctica, avanzando a su ritmo y construyendo su propia comprensión espiritual.

Por último, la cábala, puede ofrecer ciertos principios y perspectivas que podrían ayudar a las personas:

- ✓ **Búsqueda de significado**: La Cábala puede ayudar a las personas a explorar preguntas profundas sobre el propósito de la vida y el significado de las experiencias personales. A través del estudio y la meditación cabalística, las personas pueden encontrar respuestas espirituales a sus inquietudes existenciales.
- ✓ **Conexión espiritual**: La Cábala fomenta la conexión con lo divino y la creencia en un orden superior. Esto puede proporcionar consuelo y fortaleza en tiempos de confusión y desesperación, al recordar que hay una fuerza superior que guía el universo.
- ✓ **Superación de la negatividad**: La Cábala enseña la importancia de mantener una actitud positiva y la responsabilidad personal en la creación de la realidad. Esto puede ayudar a las personas a superar pensamientos negativos y encontrar esperanza incluso en situaciones difíciles.
- ✓ **Equilibrio y armonía:** La Cábala enfatiza la importancia del equilibrio y la armonía en la vida. Esto puede ayudar a las personas a lidiar con la intensidad de las emociones y encontrar una mayor estabilidad emocional.
- ✓ **Comprensión de la dualidad:** La Cábala reconoce la dualidad en la existencia, como la luz y la oscuridad. Esto puede ayudar a las personas a comprender y aceptar que los momentos de desesperación a menudo son seguidos por momentos de esperanza y crecimiento.

Ahora debo hacer mención de la reflexión que hace Gelly (2010) sobre que la forma efectiva de curar nuestras heridas emocionales es confrontar y abordar las tensiones emocionales que subyacen en nuestro interior. Esto implica aprender a identificar y comprender nuestros sentimientos sin permitir que controlen nuestras acciones y decisiones. Los cabalistas, mucho antes de que se realizaran avances médicos y psicológicos en esta área, se centraron en las enfermedades que surgían a partir de emociones reprimidas como la frustración, la ira y la depresión severa.

Además, las creencias y prácticas de los cabalistas han anticipado en varios siglos algunas ideas que más tarde fueron adoptadas por figuras influyentes en la psicología. Por ejemplo, se menciona que Freud se habría inspirado en las concepciones cabalísticas sobre los sueños, mientras que Jung habría tomado de allí sus teorías sobre la sincronicidad. Los cabalistas también enfatizaron la importancia del canto y la danza como herramientas poderosas para la curación, anticipándose así al campo contemporáneo de la musicoterapia. Sus descripciones de estados alterados de conciencia y la relevancia de la meditación sugieren un conocimiento avanzado sobre el funcionamiento del cerebro, incluso antes de que la ciencia moderna lo confirmara (Gelly, 2010).

Recuerda la Cábala es emocionante, es como un gran libro de enigmas que nos ayuda a entender mejor el universo y a nosotros mismos. Es como un tesoro escondido que solo las personas más aventureras pueden descubrir.

En la Cábala, aprendemos sobre cosas asombrosas como la energía, los números, y cómo todo está conectado. Es como un rompecabezas gigante que te hace pensar y explorar. ¿No te parece emocionante?

Tiene un sentido profundo y lleno de significado. Así que, si alguna vez sientes curiosidad por conocer más sobre el misterio del mundo y descubrir tus propios tesoros internos, ¡la Cábala podría ser una forma para explorar! ¡Te invito a esta aventura de conocimiento y descubrimiento! ¡Será divertido y emocionante!

[Dáat]: Conexión Espiritual:

Dáat está relacionada con la conexión espiritual a través de la síntesis de las fuerzas opuestas de Biná y Jojmá. Implica la comprensión de las verdades espirituales y la integración de estas en la experiencia personal.

Sin la energía de Dáat, todo podría inclinarse hacia el caos. Actúa como una fuerza estabilizadora que previene la disonancia intelectual. Dáat se convierte así en una energía poderosa con la que trabajar para asegurarse de que todos los aspectos de la vida permanezcan en armonía. Incita a reflexionar sobre los temas de la vida en los que se puede concentrar la energía de esta sefirá para invitar a más equilibrio y estabilidad en su conjunto.

El concepto de "Dáat" en la Cábala ofrece una perspectiva fascinante sobre la naturaleza del conocimiento y la conexión divina. Conocido como un conocimiento que surge directamente de D-os, Dáat no es simplemente una visión, sino un conocimiento profundo. Situado después de las tres sefirot superiores y actuando como un punto de cruce debajo de Kéter, Dáat representa un lugar especial donde el Rouakh Hakodech (idixa.net, s.f.), el aliento sagrado, planea como un velo.

Imagina que es como un lugar donde el aliento sagrado de D-os se extiende como un velo. En este espacio, se abre una conexión única entre lo divino y nuestro mundo. Dáat es un conocimiento profundo y especial que proviene directamente de D-os y actúa como un puente entre lo sagrado y lo terrenal.

Las Sefirot interactúan y se configuran como el cuerpo humano en un patrón llamado tzelem Elokim (la "imagen supernal de D-os"), estas esferas están conectadas por canales llamados tzinorot (tuberías o canales), permitiendo el flujo de energía divina (idixa.net, s.f.).

Las Sefirot superiores están asociadas con la cognición, emociones y fuerzas instintivas y pragmáticas. Dáat, la tercera y última potencia consciente del intelecto, representa la dimensión interna de Kéter en la conciencia y se ubica directamente debajo de Kéter en la estructura sefirótica.

En Dáat, las personas pueden alcanzar un alto nivel de conocimiento y conciencia, pero esto es difícil de lograr. Aquí, la fe se basa en el conocimiento sólido. Solo aquellos que han alcanzado un alto nivel espiritual pueden penetrar en Dáat y experimentar la verdad absoluta, liberándose de las formas y símbolos, adquieren otra perspectiva de lo que les rodea.

Se dice que Dáat es un lugar donde se experimenta una soledad espiritual intensa, ya que se desprenden todos los conceptos y se llega a una comprensión superior. Es como un punto de encuentro entre el conocimiento y la conciencia.

En esta dimensión de Dáat, los iniciados pueden experimentar la captación consciente, que se traduce en conocimiento y representa los misterios de la conciencia y la transformación. Es un lugar de equilibrio y justicia en el cosmos, donde el karma es inflexible y no se tienen en cuenta las consecuencias. Puede ser peligroso para aquellos que no están preparados (Library, s.f.). La razón por la que la práctica de Dáat es adecuada solo para personas maduras radica en que estas suelen poseer mayor autoconocimiento, equilibrio emocional y comprensión espiritual, lo que les permite integrar las enseñanzas profundas de Dáat de forma responsable. Los niños o adolescentes, por su falta de experiencia y desarrollo, pueden no estar preparados para manejar la conexión especial de Dáat, ya que esta implica trabajar con aspectos elevados de la espiritualidad y la inteligencia emocional, algo que requiere una madurez personal significativa.

La aparente paradoja sobre el "desequilibrio" de Dáat se resuelve al entender que Dáat es una sefirá con una conexión más profunda con lo divino, lo cual hace que no se desequilibre de manera similar a otras energías psicológicas o físicas. En cambio, su equilibrio depende de una madurez espiritual que permita manejar su esencia trascendente. En otras palabras, no es Dáat en sí la que se desequilibra, sino la persona, quien necesita alcanzar cierta madurez para comprender y manejar esta conexión sin perturbaciones.

Considerando que la inmadurez de la persona actúa como un obstáculo para sí misma para percibir y equilibrar la naturaleza especial de Dáat. Aunque Dáat puede tener una naturaleza intrínseca única, su expresión y equilibrio en la experiencia individual pueden estar condicionados por la madurez espiritual y la capacidad de comprensión de la persona.

En este sentido, la incapacidad de Dáat para desequilibrarse de cierta manera no se debe a una limitación inherente a la sefirá, sino a la falta de madurez espiritual de la persona, que afecta su capacidad para interactuar adecuadamente con aspectos más elevados de la existencia.

[Dáat]: Parte del Cuerpo Representada y su Conexión:

Dáat, "Conocimiento", que encuentra su asiento en el bulbo raquídeo. Este componente del cerebro central es responsable de transmitir impulsos a través del sistema nervioso. Dáat, en la tradición cabalística, se considera una fusión íntima de Jojmá y Biná, representando un conocimiento que va más allá de la mera acumulación de datos, siendo una integración activa y personal (tora.org.ar, s.f.).

El concepto de "Dáat" ofrece una perspectiva fascinante sobre la naturaleza del conocimiento y la conexión divina. Conocido como un conocimiento que surge directamente de D-os, Dáat no es simplemente una visión, sino un conocimiento profundo. Situado después de las tres sefirot superiores y actuando como un punto de cruce debajo de Kéter, Dáat representa un lugar especial donde emana el Rouakh Hakodech, el aliento sagrado.

Dáat es el lugar donde lo Absoluto puede intervenir directamente en la existencia, creando una pasarela entre lo divino y lo terrenal, Dáat también está asociado con la lengua.

Dáat es como un lugar especial donde lo Absoluto, que es D-os, puede entrar directamente en nuestra existencia. Imagina que es una especie de pasarela entre lo divino y lo terrenal. Este espacio ocupa una posición importante en el rostro y la garganta de Adam Kadmon, representando nuestros sentidos humanos y la comunicación directa con D-os. Dáat está

relacionado con la lengua, como si fuera el lenguaje oculto en nuestra boca. Es un punto clave que conecta lo divino con nosotros y se asocia con la comunicación directa y los sentidos humanos (idixa.net, s.f.).

En la Cábala, Dáat representa la unión entre sabiduría (Jojmá) y comprensión (Biná) y se divide en dos aspectos: Dáat Elyon (superior) y Dáat Ta'hton (inferior). Dáat Elyon actúa como un puente trascendental, permitiendo que la sabiduría se exprese en comprensión concreta y aplicable. Sin embargo, tener sabiduría y comprensión no asegura una aplicación ética, ya que el conocimiento debe ir acompañado de una sensibilidad ética para guiar el comportamiento. Por otro lado, Dáat Ta'hton conecta el intelecto con la emoción, intensificando el sentimiento derivado de la unión de Jojmá y Biná y revelando su verdadero significado.

En la terminología metafórica de la Cábala, Jojmá es comparada con el padre (Abba), Biná con la madre (Ima), y Dáat con el hijo (Ben). Dáat, como hijo, es el fruto maduro de la unión de Jojmá y Biná, y lleva consigo los Midot (atributos emocionales) de las Sefirot siguientes, las cuales son:

1. **Jésed:** Representa la cualidad de la generosidad, la bondad y la compasión.
2. **Geburá:** Representa la cualidad de la disciplina, el juicio y la restricción.
3. **Tiféret:** Representa la cualidad de la belleza, la armonía y la equidad.
4. **Netsaj:** Representa la cualidad de la perseverancia y la determinación.
5. **Hod:** Representa la cualidad de la humildad y la gratitud.
6. **Yesod:** Representa la cualidad de la conexión, la lealtad y la confiabilidad.
7. **Maljut:** Representa la cualidad de la autoridad y el liderazgo.

Cuando Dáat está en la raíz de los Midot, no puede considerarse como una Sefirá independiente y debe ser reemplazada por Kéter. Se establece una analogía entre las Sefirot y las fuerzas del alma, relacionando Kéter con la voluntad, Jojmá con el intelecto intuitivo, Biná con la comprensión, y los Midot como fruto de la unión.

Dáat, aunque es fundamental en la Cábala, tiene limitaciones en su aplicación a D-os, ya que Él no está limitado por el tiempo; sus manifestaciones son simultáneas y la cronología se entiende de manera cualitativa en lugar de temporal. Esto subraya la unidad inseparable entre la voluntad divina y su realización. Además, Dáat no se clasifica como una Sefirá tradicional, sino que se considera una "sefirá oculta", actuando como un puente o punto de conexión entre las diez Sefirot principales.

A Dáat se le asocia con el tercer ojo, proviene de la interpretación esotérica y simbólica de la anatomía espiritual. El tercer ojo, según las tradiciones orientales y esotéricas, es un centro energético situado en el entrecejo que se cree que está relacionado con la intuición, la percepción espiritual y la clarividencia. Se le considera el centro de la visión interna y la sabiduría intuitiva.

En la tradición cabalística, Dáat se asocia con la integración del conocimiento y la sabiduría espiritual. Se dice que es el lugar donde la mente finita se encuentra con la conciencia divina, donde la sabiduría humana se fusiona con la sabiduría cósmica. En este sentido, Dáat puede considerarse como el "tercer ojo" cabalístico, el centro de la percepción espiritual y la comprensión intuitiva de la verdad oculta.

La asociación de Dáat con el tercer ojo se basa en su papel como un punto focal de conocimiento espiritual y su función como puente entre la mente humana y la conciencia divina. Es el lugar donde la sabiduría interna se encuentra con la sabiduría cósmica, permitiendo una percepción más profunda de la realidad y la verdad espiritual.

En el mundo se ha hablado de este tercer ojo desde la antigüedad, en el vasto escenario de la religión hindú, donde las deidades danzan entre los destellos de las estrellas y los misterios se entrelazan en las telas del tiempo, emerge una historia que resplandece con la sabiduría antigua y la profundidad del conocimiento espiritual. Es la historia del tercer ojo de Shiva, un símbolo cargado de significado oculto que revela las verdades más profundas del universo.

Cuenta la leyenda que Shiva, el poderoso D-os destructor y transformador, abrió su tercer ojo en un acto de revelación divina. Esta historia se enlaza con el mito de Kamadeva, el D-os del amor y el deseo, quien lanzó una flecha al corazón de Shiva desde su escondite tras un árbol. En su deseo de amor, Kamadeva despertó en Shiva un fuego interior que pronto se manifestaría como el ardiente resplandor de su tercer ojo. Con una mirada penetrante, Shiva redujo a Kamadeva a cenizas, demostrando así el poder y la claridad que emana cuando el tercer ojo se abre.

Pero más allá de esta narrativa, hay un simbolismo profundo que yace como joya oculta en las palabras de esta antigua historia. El tercer ojo de Shiva no es simplemente un órgano físico, sino un portal hacia la percepción trascendental y la comprensión más allá de lo material. Es el ojo de la visión interior, capaz de ver lo que yace más allá de la forma física y penetrar en las profundidades del alma humana.

En la dimensión yoguica, esta historia adquiere un significado aún más profundo. Shiva, el yogui supremo ("uno que practica yoga". Sin embargo, en un sentido más amplio, un yogui no se limita simplemente a realizar posturas físicas (asanas) o técnicas de respiración (pranayama), sino que aspira a vivir de acuerdo con los principios y enseñanzas del yoga en todos los aspectos de su vida), no solo buscaba la completitud en el plano físico, sino que anhelaba la ilimitada expansión de la conciencia. Al abrir su tercer ojo, Shiva no solo quemó el deseo externo representado por Kamadeva, sino que también disipó las compulsiones internas y las limitaciones de la mente finita. En este acto de iluminación, Shiva alcanzó una comprensión más allá de lo mundano y experimentó la verdadera naturaleza de la existencia (mahashivratri, s.f.).

El tercer ojo nos recuerda que la verdadera visión no reside en los ojos físicos, sino en la percepción interior que trasciende las limitaciones del karma y la memoria pasada. Mientras que los ojos sensoriales están contaminados por la influencia del pasado, el tercer ojo ofrece una visión clara y sin distorsiones de la realidad. Es el ojo de la claridad perfecta, que permanece inquebrantable ante las pruebas y tribulaciones del mundo externo.

Abrir el tercer ojo no es simplemente adquirir conocimiento intelectual o acumular información. Es abrir una nueva visión del mundo, una percepción que trasciende las limitaciones del pensamiento racional y penetra en las profundidades del ser interior. Es un despertar espiritual que nos libera de las cadenas del pasado y nos guía hacia la luz de la verdadera comprensión.

Así como Shiva abrió su tercer ojo para revelar las verdades más profundas del universo, nosotros también podemos abrir el nuestro para alcanzar la claridad y la percepción espiritual. En el silencio de la meditación y la introspección, encontramos el camino hacia la iluminación y la comprensión última. Que el resplandor del tercer ojo ilumine nuestro camino hacia la verdad eterna y la realización espiritual.

[Dáat]: Conexión con la Mente:

Dáat está intrínsecamente conectada con la mente, ya que representa la convergencia y síntesis de la sabiduría y el entendimiento. Es el conocimiento profundo que surge cuando la mente es capaz de integrar y unificar diferentes aspectos del pensamiento.

La esencia de Dáat no es necesariamente una sefirá en sí misma, sino más bien un símbolo poderoso que representa la combinación y la unificación de todas las energías en un solo espacio. Se puede ver como un punto focal donde convergen las fuerzas intelectuales de las sefirot circundantes. Es un espacio de convergencia donde la sabiduría de Jojmá y la comprensión de Biná se fusionan para crear una armonía intelectual (de Guzman, s.f.).

Dáat actúa como un punto de anclaje energético, asegurando el equilibrio entre las energías de Jojmá y Biná. Funciona como una fuerza estabilizadora, asegurando que la potencia intelectual resultante permanezca en equilibrio. En esta dinámica, se preservan la armonía y la unidad, creando un equilibrio esencial para mantener el orden cósmico.

La sefirá Dáat en la Cábala es considerada "la sefirá oscura" o "la sefirá oculta" por varias razones importantes:

Dáat se encuentra en el punto de cruce entre el segundo triángulo superior y el resto del Árbol de la Vida, justo sobre el Abismo. El Abismo se considera una barrera o frontera entre la Divinidad y el mundo manifestado, y cruzar esta frontera implica un cambio significativo en la percepción y la conciencia. Dáat se encuentra en este lugar crucial, que simboliza la transición desde la dualidad hacia la unidad, es decir la dualidad se refiere a la percepción de que existen opuestos o polaridades en el mundo, como bien y mal, luz y oscuridad, o ego y divinidad. Esta percepción de dualidad puede llevar a una sensación de separación entre el individuo y la fuente espiritual.

Aunque la narrativa bíblica, Dáat se asocia con el conocimiento prohibido que Adán Kadmon obtuvo al comer el fruto del Árbol del Conocimiento en el Jardín del Edén. Este acto marcó el comienzo de la conciencia dualista, la pérdida del estado de unidad y la entrada en la dualidad de la experiencia humana que se refiere a la idea de que los seres humanos a menudo experimentan realidades o estados opuestos o contrastantes en sus vidas.

Cuando una persona domina el Dáat se considera un punto donde la dualidad se desvanece, y se alcanza un estado de conciencia más allá de las polaridades. Representa la unión de los aspectos masculinos y femeninos de Jojmá (Sabiduría) y Biná (Entendimiento), lo que simboliza la unión de la dualidad en una comprensión más profunda.

También se asocia a la narrativa bíblica con la obtención del conocimiento en Dáat. Al cruzar el Abismo y alcanzar Dáat, la humanidad entró en la dualidad y perdió su estado

original de unidad con la Divinidad (Adán Kadmon, "Hombre Primordial" o "Hombre Arquetípico", modelo o patrón universal que se repite a lo largo de la historia, la cultura y la psique humana).

Pero Dáat puede a su vez puede revertir la dualidad ya que se considera un lugar de trascendencia, donde el individuo puede superar la ilusión de la dualidad y llegar a una comprensión más profunda de la Unidad Divina. Cruzar el Abismo y desarrollar Dáat, implica una transformación espiritual profunda (Cabala, 2012), se cambia es dualidad por la unidad.

La Unidad Divina en última instancia significa que todo proviene de una fuente única y divina. Esta fuente es el Ein Sof, que representa la infinitud y la unidad absoluta. Cuando la persona logra funcionar con Dáat comienza a tener una sensación de comprender que uno mismo es parte del todo, al igual que todas las demás personas y cosas que nos rodean, puede llevar a una experiencia de conexión y pertenencia. Llevándola a algunas posibles emociones y sentimientos que una persona podría experimentar en esta comprensión del Dáat variasen contexto de la Unidad, experiencias como:

- ✓ La Empatía: Al darse cuenta de que todos formamos parte de un mismo entorno y que compartimos experiencias humanas comunes, es posible que una persona sienta una mayor empatía hacia los demás. Esto puede llevar a una sensación de conexión emocional y solidaridad.

- ✓ Paz interior: La idea de ser parte de un todo más grande puede generar una sensación de tranquilidad y paz interior. La persona puede sentirse menos aislada y más en armonía con el mundo que la rodea.

- ✓ Humildad: Comprender que somos solo una parte de un vasto universo puede fomentar la humildad. La persona puede sentirse menos egocéntrica y más abierta a aprender de los demás y del entorno.

- ✓ Responsabilidad: Reconocer nuestra interconexión con todo puede llevar a una mayor responsabilidad hacia el bienestar de otros y del planeta. La persona puede sentirse motivada a tomar acciones que beneficien a la comunidad y al medio ambiente.

- ✓ Gratitud: La apreciación por ser parte de un todo más grande puede generar sentimientos de gratitud. La persona puede sentirse agradecida por las relaciones, las experiencias y las oportunidades que surgen de esta interconexión.

- ✓ Sensación de propósito: Al comprender que somos una parte importante de un sistema más amplio, algunas personas encuentran un sentido de propósito en contribuir al bienestar y al progreso de ese sistema, ya sea a través de relaciones personales, trabajo comunitario, mejorar su propio mundo (entorno) que lo rodea o esfuerzos para mejorar el mundo.

Es importante destacar que estas experiencias pueden variar ampliamente de una persona a otra y dependerán de su propia perspectiva, creencias y contexto de vida. La sensación de ser parte de un todo puede ser profundamente enriquecedora y transformadora para muchas personas, promoviendo una mayor conexión y un mayor sentido de significado en la vida.

La sefirá Dáat se presenta como la herramienta intelectual que transforma el conocimiento en acción.

Supongamos que un estudiante universitario que comparte una idea. En este ejemplo, la Jojmá sería la semilla de la idea, Biná sería el proceso de análisis y desarrollo de la idea, y Dáat sería el resultado concreto y robusto: la idea convertida en realidad. Dáat se presenta como el puente que conecta los conceptos abstractos con la realidad concreta.

Sin Dáat, una idea, por más profunda y desarrollada que esté, no puede ser implementada. Dáat actúa como el puente que cierra la brecha entre los conceptos y la realidad. Se menciona que la primera aparición de Dáat en la Torá está relacionada con la intimidad sexual, y se utiliza para describir la relación entre dos personas que se conocen profundamente intelectual y emocionalmente.

En el contexto de la relación con D-os, Dáat se utiliza para describir a aquellos que tienen un conocimiento elevado de D-os, donde la relación es tan real como si tuvieran un objeto material en la mano. También se aplica a la relación entre un profeta y lo divino.

Dáat es como el puente entre la idea abstracta y la realidad concreta, permitiendo que el conocimiento se convierta en acción (Leiberman C. , s.f.).

[Dáat]: Acciones para Equilibrar la Sefirá:

1. **Meditación Integradora:** Practicar meditaciones que fomenten la integración de conocimientos y la síntesis mental.
2. **Estudio Holístico:** Buscar comprender temas desde múltiples perspectivas para desarrollar una visión más completa.

[Dáat]: ¿Qué Ayuda a Equilibrar la Sefirá? ¿Qué la Desequilibra?

Ayuda a Equilibrar:

- **Apertura Mental:** Estar abierto a diferentes perspectivas y comprensiones.
- **Síntesis de Conocimientos:** Integrar diferentes áreas de conocimiento para obtener una comprensión más holística.

Ayuda a Desequilibrar:

- **Dualidad Extrema:** Mantener una mentalidad polarizada y rígida.
- **Falta de Integración:** No buscar la síntesis y la comprensión profunda puede desequilibrar Dáat.

[Dáat]: Acciones para Practicar Sefirá:

1. **Diálogo Interno:** Practicar la reflexión interna y el diálogo mental para integrar perspectivas.
2. **Estudio Comparativo:** Comparar y contrastar diferentes filosofías o enfoques para ampliar la comprensión.
3. **Meditación de Unificación:** Meditar en la conexión y síntesis de Biná y Jojmá para activar Dáat.

4. **Práctica de Empatía:** Desarrollar la empatía para comprender diversas perspectivas y experiencias.
5. **Búsqueda de Conocimiento Profundo:** Buscar conocimientos que vayan más allá de la superficie y que requieran integración y síntesis.

Aquí hay otros puntos que debes de tomar en cuenta:

1. **Dáat como la tercera facultad del intelecto**: Va más allá de la simple comprensión intelectual y abarca la capacidad de integrar y armonizar puntos de vista o estados que pueden parecer diametralmente opuestos.
2. **Dáat como un doble papel**: Por un lado, actúa como una fuerza que une las fuerzas intelectuales de Jojmá (sabiduría) y Biná (comprensión). En este aspecto, se le llama Dáat Elyone (Dáat superior). Por otro lado, Dáat también sirve como una conexión entre los dominios opuestos del intelecto y los atributos emocionales. En este sentido, se le llama Dáat Ta'htone (Dáat inferior).
3. **Importancia de Dáat en la vida emocional y práctica**: Dáat no se limita a ser simplemente una etapa de reflexión o comprensión intelectual. También desempeña un papel crucial en la conversión de la comprensión en una fuerza vivificante y motivadora de emociones y acciones. Se le atribuye el poder de inspirar y dar vida a nuestras emociones y acciones.
4. **El Zohar y la referencia a Dáat como "la clave de las seis emociones"**: El Zohar, describe a Dáat como "la clave de las seis emociones". Esto enfatiza aún más la importancia de Dáat en la regulación y comprensión de nuestras emociones.
5. **El impacto del Dáat en el comportamiento humano**: Finalmente, una persona que posee Dáat exhibirá un comportamiento maduro y racional. Por otro lado, aquellos que carecen de Dáat pueden ser emocionalmente inmaduros y propensos a conflictos emocionales internos.

La Naturaleza de Kéter y Bina en la Cábala: Su Descenso y Propósito

En la Cábala, las sefirot representan diferentes aspectos y atributos de la divinidad y el universo. Dos de estas sefirot, Kéter y Biná, poseen propiedades tan únicas que les permiten descender a cualquier nivel y trabajar con los deseos más bajos. Biná se asocia con Jassadim (la misericordia), que puede habitar en cualquier lugar debido a sus intenciones puras de "otorgar para otorgar". Sin embargo, surge la pregunta: ¿cómo podría Kéter, que además de Jassadim contiene Jojmá (la sabiduría), hacer lo mismo? (Laitman, s.f.)

La clave radica en la capacidad de Kéter de llenar los deseos y relacionarse con todo de "abajo hacia arriba". Por lo tanto, al igual que Biná, Kéter puede descender a cualquier deseo, incluso aquellos con intenciones egoístas, pero por razones completamente diferentes. Kéter representa el atributo del Creador, cuyo deseo es llenar al máximo a toda la creación, Maljut. No es simplemente la Luz del llenado, Jojmá, sino el plan de la creación, su pensamiento inicial y su programa. En cierta manera, determina el propósito final que el Creador quiere para nosotros: elevarnos hasta Su estado.

Kéter representa el plan inicial y el propósito del Creador de elevar y llenar toda la creación, descendiendo y conectando con todos los deseos, incluso los egoístas, para llevarnos a su nivel final. El fin es elevar a toda la creación, representada por Maljut, al nivel del Creador, alcanzando un estado de plenitud y conexión total con él. Incluye los deseos egoístas porque el propósito de Kéter es transformar y elevar toda la creación, sin excluir ninguna parte de la naturaleza humana. Al abarcar incluso los deseos egoístas, Kéter los llena y los redirige hacia un propósito superior, logrando así una unión completa y perfecta. Esta transformación permite que cada aspecto, incluso el ego, se integre en el proceso de elevarnos al nivel del Creador.

Kéter es considerado un programa porque representa el pensamiento inicial del Creador y el plan de la creación. En la estructura de la Cábala, Kéter es la sefirá más alta y se relaciona con la voluntad del Creador de llenar y beneficiar a toda la creación. Aquí hay algunas razones clave para esta consideración:

1. **Pensamiento Inicial y Plan de la Creación**: Kéter simboliza el deseo original y el pensamiento del Creador. Es el plan inicial que contiene el propósito completo de la creación, que es elevar a los seres creados hasta el estado del Creador mismo.
2. **Determinación del Propósito Final**: Kéter define el propósito final para la creación. No es solo la fuente de la luz de Jojmá (sabiduría), sino que establece el objetivo supremo: llevar a la creación a un estado de completa unión y perfección, similar al del Creador.
3. **Relación con Todos los Deseos**: A diferencia de otras sefirot, Kéter tiene la capacidad de relacionarse con todos los deseos de la creación, incluso aquellos que son egoístas. Sin embargo, lo hace con una intención pura y desinteresada, que es la de transformar y elevar esos deseos hacia la realización del propósito divino. Cuando los deseos egoístas entran en contacto con Kéter, son expuestos a una fuerza purificadora. Este proceso puede compararse con la acción de la luz que disipa la oscuridad. La intención de Kéter no es juzgar ni condenar estos deseos, sino redimirlos. La transformación de los deseos egoístas hacia la realización del propósito divino implica un cambio fundamental en su naturaleza. Los deseos que inicialmente son autocentrados y buscan gratificación personal, bajo la influencia de

Kéter, se convierten en deseos altruistas que buscan contribuir al bienestar común y alinearse con la voluntad divina. Imaginemos a alguien que desea fama para ser admirado y alabado por todos. Este deseo, en su forma original, es egoísta y busca gratificación personal. Cuando este deseo entra en contacto con Kéter, es expuesto a una fuerza purificadora. Kéter no juzga ni condena el deseo de fama, sino que lo redime y transforma. Bajo la influencia de Kéter, el deseo de ser famoso se convierte en un deseo de usar esa fama para inspirar y ayudar a otros, promoviendo causas benéficas y siendo un modelo positivo para la comunidad. La persona sigue siendo famosa, pero ahora su objetivo es contribuir al bienestar común y alinearse con la voluntad divina, en lugar de buscar solo gratificación personal. Ahora, Imaginemos a una persona que desea acumular riqueza solo para su propio beneficio. Este deseo, en su forma original, es egoísta y busca gratificación personal. Cuando este deseo entra en contacto con Kéter, es expuesto a una fuerza purificadora. Kéter no juzga ni condena el deseo de riqueza, sino que lo redime y transforma. Bajo la influencia de Kéter, el deseo de acumular riqueza se convierte en un deseo de usar esos recursos para apoyar a los necesitados y financiar proyectos comunitarios. La persona sigue buscando riqueza, pero ahora su objetivo es contribuir al bienestar común y alinearse con la voluntad divina, en lugar de buscar solo gratificación personal.

4. **Atributo del Creador**: Kéter refleja el atributo del Creador de querer llenar y beneficiar a toda la creación. Esto lo hace más que una simple luz de llenado; es el impulso y el programa detrás de todo el proceso creativo y evolutivo de la creación.

Por todas estas razones, Kéter no es solo una fuente de luz o una fuerza espiritual, sino el programa fundamental que guía y dirige el propósito y la evolución de toda la creación, desde los deseos más bajos hasta los más elevados.

El Rol de las Sefirot Superiores

La Sefirá de Jojmá está marcada con el punto final de la letra Yod, indicando el inicio del programa que comienza a realizarse, empezando con la Sefirá de Jojmá y continuando hacia abajo. Jojmá es la Luz del propósito de la creación, mientras que Bina es la Luz de la corrección. Las tres Sefirot superiores, GaR (Gimel Rishonot, significa "Las Tres Primeras"), están relacionadas directamente con el Creador: Kéter como el programa, Jojmá como el propósito de la creación, y Bina como la corrección del ser creado.

En la Cábala, las sefirot representan diferentes aspectos y atributos de la divinidad y del universo. Dentro de este sistema, Kéter, Jojmá y Bina juegan roles fundamentales en la estructura de la creación y su propósito final. Veamos cómo se definen y actúan cada una de estas sefirot:

Kéter: El Programa de la Creación

Kéter es la primera y más elevada de las sefirot. Se considera el punto de la concepción y el plan original del Creador. Kéter no es simplemente una manifestación de la luz, sino el pensamiento inicial y el propósito detrás de toda la creación. Representa la voluntad y el deseo del Creador de otorgar y llenar a toda la creación con plenitud y perfección.

- **Propósito de Kéter**: Contiene el plan de la creación, la intención primordial del Creador. Es la fuente de todas las energías y fuerzas que posteriormente se manifiestan en las

demás sefirot. En términos de un programa, Kéter es como el código maestro, un plan detallado o un diseño que sirve como guía para construir o crear algo que define cómo todo debe desarrollarse y llevarse a cabo.

Kéter, representa el nivel más alto de conciencia y la emanación primordial de la divinidad. En el árbol de la vida, es el primer Sefirot, la fuente de toda la creación y la manifestación de la voluntad divina. Desde esta perspectiva, la conexión entre Kéter y la existencia de D-os es profunda y fundamental.

La existencia de D-os, en el contexto de la Cábala, trasciende las concepciones convencionales de la divinidad. D-os es visto como el ser supremo y eterno, la fuente de toda la realidad y la esencia misma de la existencia. En este sentido, la existencia de D-os está intrínsecamente ligada a la emanación de Kéter, que representa la manifestación más elevada y pura de la divinidad.

Kéter se considera el punto de partida de todo lo que existe, el principio primordial desde el cual se despliega toda la creación. Es el lugar donde reside la voluntad divina en su forma más pura, sin restricciones ni limitaciones. Desde Kéter, fluyen todas las energías y fuerzas que dan vida al universo, y es el vínculo directo entre la humanidad y lo trascendente.

En la búsqueda espiritual, el individuo aspira a elevar su conciencia hasta el nivel de Kéter, para experimentar la unión con la divinidad y la realización de su verdadero ser. Este proceso de ascenso espiritual implica entrar en armonía con la voluntad divina y alinear la propia voluntad con la voluntad de D-os.

Así, la existencia de D-os se manifiesta a través de la emanación de Kéter, que representa la esencia misma de la divinidad y la fuente de toda la creación. Al comprender y explorar la naturaleza de Kéter, nos acercamos a la comprensión más profunda de la existencia de D-os y de nuestro propio lugar en el universo.

Jojmá: El Propósito de la Creación

Jojmá, que se traduce como "sabiduría", es la segunda Sefirá y representa la luz y la sabiduría que emanan directamente de Kéter. Es la primera manifestación de la idea de Kéter y contiene el propósito explícito de la creación.

- **Propósito de Jojmá**: Es la luz del propósito de la creación. Es la sabiduría que guía cómo se debe alcanzar la intención de Kéter. Mientras Kéter es el plan abstracto, Jojmá es la expresión de ese plan, mostrando cómo debe ser implementado. Es la energía vital que llena y anima la creación, ofreciendo dirección y significado.

Biná: La Corrección del Ser Creado

Biná, que se traduce como "entendimiento", es la tercera Sefirá y representa el proceso de corrección y elaboración. Biná recibe la luz de Jojmá y la transforma en una forma que puede ser aplicada y comprendida en el mundo inferior. Esta Sefirá está asociada con la corrección y la misericordia.

- **Propósito de Biná**: Actúa como la fuerza de corrección en la creación. Mientras Jojmá proporciona la sabiduría y el propósito, Bina toma esa sabiduría y la utiliza para corregir y perfeccionar el ser creado. Biná es la luz de Jassadim (misericordia), que tiene la capacidad de corregir cualquier deficiencia y llevar al ser creado hacia la perfección.

Entonces el proceso de colaboración de estas sefirot es el siguiente:

1. **Kéter como el Programa de la Creación**: Kéter es el plan original del Creador, la intención primordial detrás de todo lo que existe. Es el blueprint divino que establece el propósito y el destino final de la creación.
2. **Jojmá como el Propósito de la Creación**: Jojmá es la manifestación de la sabiduría y la luz que deriva de Kéter. Representa el propósito explícito de la creación, llenando la creación con dirección y sentido.
3. **Bina como la Corrección del Ser Creado**: Bina toma la luz de Jojmá y la transforma en un proceso de corrección y perfección. Es la fuerza que permite que el ser creado alcance la plenitud y la unión con el Creador.

Cada una de estas sefirot trabaja en armonía para llevar a cabo el plan divino, asegurando que la creación se desarrolle y evolucione hacia su propósito final de corrección y perfección.

Posteriormente, la realización de las sefirot inferiores se lleva a cabo a través de Zeir Anpin que significa "Pequeño Rostro", el sistema que determina cómo las sefirot inferiores deben transformarse y la secuencia de acciones necesarias para ello. El nivel inferior de ZA que debe transformarse y pasar por estas modificaciones es Maljut. Así, la creación comienza a establecerse desde cinco partes o niveles del alma.

La Omnipresencia de Kéter

Kéter, siendo el punto de la concepción y el programa de la creación, está presente en todas partes. Sin esta idea, nada podría existir, ni siquiera el más leve de los deseos. En relación a los niveles inferiores, Kéter actúa "de abajo hacia arriba", centrado únicamente en elevarlos hacia la corrección. Esto incluye descender a las Klipot (cáscaras) más bajas y enfrentar transgresiones en este viaje. Sin embargo, como describe El Libro del Zohar, estas dificultades y transgresiones son percibidas como acciones correctas que nos ayudan a alcanzar nuestro estado final de corrección. Las Klipot son las fuerzas de impureza y negatividad. Estas cáscaras son capas que ocultan la luz divina, impidiendo su revelación completa.

Todas estas acciones son obra del Creador, y no hemos cometido errores o crímenes, sino que hemos atravesado un proceso necesario para nuestra corrección. Por lo tanto, en toda esta conducta y tratamiento de los niveles inferiores, Kéter está por encima de las limitaciones y restricciones. Es el pensamiento contenido en cada partícula de la creación y su misma acción, expandiéndose hacia todos lados y trabajando de abajo hacia arriba para conectar todas las partes de la creación y conducirlas al final de la corrección (Gmar Tikkun), "la corrección final" o "la rectificación completa".

La Función de Bina

Bina, por otro lado, es la Luz de Jassadim, la corrección del ser creado. La corrección puede ocurrir en cualquier condición y lugar, dependiendo del deseo del nivel inferior por ser corregido y recibir el atributo de Bina, el atributo de otorgamiento. Si el deseo es sincero, la corrección es posible sin limitaciones. Por lo tanto, Biná también puede expandirse a cualquier lugar, ya que es Jafetz Jésed (otorgamiento puro).

Jojmá, la Luz del propósito de la creación, llena los deseos después de las correcciones realizadas por Bina, que se habían recibido de antemano. Zeir Anpin, o "Rostro Pequeño," organiza el proceso de corrección espiritual mediante seis sefirot que representan diversas cualidades. Jésed simboliza la bondad y generosidad; Geburá aporta juicio y disciplina; Tiféret busca armonía entre ambas; Netsaj refleja persistencia y victoria; Hod representa humildad y reconocimiento; y Yesod actúa como el canal que conecta la energía espiritual con el mundo físico. Estas sefirot trabajan en conjunto para lograr un equilibrio esencial en el proceso espiritual.

La Interacción entre Bina y Zeir Anpin

Bina, deseando ser similar al Creador, da a luz a Zeir Anpin (ZA) y trabaja con él para llevarlo al nivel de Kéter. Sin embargo, ZA no puede alcanzar el nivel de Kéter sin la ayuda de Maljut. Así, ZA es el Creador encubierto, Kéter, el atributo supremo y el plan de la creación. ZA y Maljut trabajan en pares porque ZA no puede volverse como Kéter a menos que Maljut se una a él y le transmita todos sus deseos.

Por consiguiente, Maljut puede corregirse solo siguiendo el ejemplo de ZA. Observando a ZA, Maljut aprende los deseos y correcciones necesarias para fusionarse con él. Maljut representa todas las almas, ZA es el Creador, y su acoplamiento es la fusión de todas las almas con el Creador.

Imaginemos a una persona que practica la Cabalá y está en su camino espiritual para alcanzar un estado elevado de comprensión y conexión con el propósito divino.

Bina es la parte que aspira a ser como el Creador, llena de sabiduría y comprensión. Esta parte de la persona que desea compartir esa sabiduría y elevar sus otras cualidades para alcanzar un nivel más alto de espiritualidad, que en este caso es representado por **Kéter**.

ZA representa los esfuerzos activos y prácticos de la persona en su vida diaria. Es la parte de la persona que pone en práctica las enseñanzas y la sabiduría que recibe de Bina. La persona medita, reza y estudia, tratando de elevar su nivel espiritual día a día.

Maljut simboliza los deseos y necesidades más básicos del ser humano, aquellos que aún están ligados a la satisfacción personal y al mundo material. Estos deseos necesitan ser refinados y dirigidos hacia un propósito más elevado.

La persona se da cuenta de que sus esfuerzos espirituales (ZA) no pueden elevarse completamente a Kéter sin transformar y purificar sus deseos básicos (Maljut). Entonces empieza a trabajar conscientemente para alinear sus deseos personales con sus esfuerzos espirituales.

La persona observa cómo sus prácticas espirituales (ZA) transforman gradualmente sus deseos básicos. Cada vez que siente un deseo egoísta, lo somete a la luz de su sabiduría y prácticas espirituales, transformándolo en un deseo más altruista y elevado.

La Culminación del Proceso

Finalmente, cuando ZA y Maljut se unen, ascienden a el nombre de D-os derivado de la expansión de la letra Yod en el Tetragrámaton (YHVH) y al nombre de D-os derivado de la expansión de la letra He en el Tetragrámaton, Jojmá y Biná. Al fusionarse allí, se vuelven parte de Kéter, completando así el programa de la creación. De esta manera, el propósito y el plan iniciales del Creador se realizan plenamente, llevando toda la creación a su estado final de perfección y unidad.

Kéter y Biná poseen propiedades únicas que les permiten trabajar en todos los niveles de la creación, desde los más altos hasta los más bajos. Mientras que Biná actúa con misericordia y pureza de intención, Kéter implementa el plan divino de manera omnipresente y sin restricciones, asegurando que cada parte de la creación sea llevada a su corrección final y perfección.

Como funcionan Jojmá, Biná y Dáat en la Cábala

Jojmá: La Sabiduría Primordial

La sefirá de **Jojmá** (Sabiduría) es esencial en la estructura cabalística y se considera la primera de las sefirot activas, cuando Kéter no se cuenta entre las diez sefirot. Jojmá se denomina también "Reshit" (principio), como se menciona en el Salmo 111:10: "El principio de la Sabiduría es el temor a Dios". Pertenece al grupo de las sefirot llamadas "Mojín" (mentales, estas son Kéter, Jojmá y Biná), representando tanto la sabiduría divina como la humana.

La sabiduría de Jojmá se refiere a conocimientos no compuestos y simples, como los conceptos primarios: números, colores, y definiciones básicas como qué es un hombre, una mujer, un niño, un adulto, un libro, o una hoja de papel. Estos conocimientos son entendidos de manera integral, no divididos ni detallados. Las personas con una predominancia en el hemisferio derecho del cerebro, asociado con Jojmá, tienden a visualizar las cosas en imágenes simples y completas, no en palabras o frases compuestas.

En la Cábala, Jojmá se describe como "el rayo que brilla", indicando una idea repentina y abstracta que aún no tiene detalles específicos. Estos detalles se elaboran en Biná, la siguiente sefirá. Por ejemplo, al aprender a conducir, primero se adquieren conceptos básicos (Jojmá), como identificar el volante, los pedales, y el cambio de marchas, sin saber aún cómo se combinan.

El atributo interno de Jojmá es el **Bitul** (autoanulación). Las letras de Jojmá (חכמה) se pueden permutar para formar "Coaj Ma" (כח מה), que significa "Fuerza que", reflejando la autoanulación que Moisés expresó: "¿qué somos, …" (Éxodo 16:7), Coaj ma es un término en la Cábala que se refiere a la potencia del "¿Qué?", encapsula la idea de la esencia pura y la chispa inicial de sabiduría que proviene directamente de lo divino. La pregunta "¿Qué?" también encapsula el potencial creativo y la capacidad de ver más allá de lo aparente. Al preguntarse "¿Qué?", uno abre la puerta a nuevas posibilidades y a la creación de nuevas

realidades basadas en la sabiduría divina. Esta autoanulación permite que Kéter brille a través de Jojmá, transmitiendo toda la luz de Kéter al resto de las sefirot. Por ello, Kéter se conoce también como Aba (Padre). La pregunta "¿Qué?" en la Cábala representa una actitud de humildad y apertura total, invitando a recibir sabiduría sin prejuicios ni expectativas, conectándose así con la esencia divina. Es la potencia de la pregunta esencial, la chispa inicial de sabiduría que surge de la sefirá de **Jojmá**. Representa la apertura y la receptividad a lo desconocido, y es el primer paso en el camino hacia una comprensión más profunda y una conexión más intensa con la sabiduría divina. "Coaj Ma" encapsula la idea de la pregunta esencial y la chispa inicial de sabiduría. Es un estado de apertura y receptividad absoluta a lo desconocido. En la Cábala, esta pregunta y esta apertura son vistas como la primera etapa en el proceso de recibir y comprender la sabiduría divina. La pregunta "¿Qué?" en el contexto de la Cábala encierra la idea de humildad, apertura, receptividad, y autoanulación. Es una expresión de la chispa inicial de sabiduría y la disposición para recibir y conectarse con lo divino. Representa un estado mental y espiritual donde uno está completamente abierto a la revelación y la comprensión profundas, permitiendo que la luz de Kéter fluya a través de Jojmá y al resto de las sefirot. Esta pregunta esencial es el fundamento sobre el cual se construye la verdadera sabiduría y el entendimiento espiritual.

El concepto de *Coaj Ma* en la Cábala representa una apertura total y humildad ante lo divino, simbolizando la autoanulación que permite que la luz de la sabiduría pura fluya desde Kéter a través de Jojmá hacia el resto de las sefirot, iniciando así el proceso de comprensión profunda y revelación espiritual.

La **autoanulación**, en el contexto cabalístico, se refiere a un estado de humildad y sumisión total ante una realidad superior, generalmente ante D-os o el flujo divino. Este concepto es fundamental en la Cábala, ya que se considera una condición necesaria para recibir y transmitir la luz divina (Schochet, s.f.).

Significado y Propósito de la Autoanulación

1. **Anulación del Ego**: La autoanulación implica la supresión del ego personal, de modo que el individuo no actúa desde su propia voluntad o deseos, sino que se alinea completamente con la voluntad divina. Esto significa dejar de lado las aspiraciones y objetivos personales para permitir que la sabiduría y la luz divina fluyan a través de uno.

2. **Transparencia Espiritual**: Al anularse a sí mismo, una persona se vuelve como un canal transparente a través del cual la luz divina puede pasar sin obstáculos. En este sentido, la sefirá de Jojmá, al estar completamente autoanulada ante Kéter, permite que la luz y la sabiduría de Kéter se transmitan a las sefirot inferiores.

3. **Humildad Absoluta**: La autoanulación es una manifestación de humildad absoluta, donde la persona reconoce que no es el origen de su sabiduría o poder, sino que todo proviene de una fuente superior. Esta actitud se refleja en la actitud de Moisés cuando dijo: ""¿qué somos, …" " (Éxodo 16:7), indicando que todo lo que lograba era por la gracia de D-os y no por sus propios méritos.

Aplicaciones en la Cábala

- **Jojmá y Kéter**: Jojmá, siendo la primera sefirá activa, está en un estado de autoanulación total ante Kéter. Esta relación permite que Kéter, que representa la voluntad y el plan divino, se exprese a través de Jojmá, que a su vez transmite esta luz a las sefirot inferiores.

- **Proceso de Crecimiento Espiritual**: Para que un individuo progrese espiritualmente, debe practicar la autoanulación. Esto implica reconocer la pequeñez de su ser en comparación con la grandeza del Creador y abrirse a recibir guía y sabiduría divinas. Solo al vaciarse de sí mismo puede llenarse con la luz de D-os.

- **Bitul**: En hebreo, la autoanulación, este término encapsula la idea de disolverse o anularse para permitir que algo más grande ocupe su lugar. En la práctica cabalística, Bitul es una meditación y una actitud continua donde uno se esfuerza por ser un vehículo para la manifestación de la voluntad divina.

Ejemplos en la Vida Diaria

- **Actuar sin Intereses Propios**: Una persona puede practicar la autoanulación al realizar actos de bondad sin buscar reconocimiento o recompensa. Esto refleja un deseo genuino de servir y contribuir al bienestar de los demás, siguiendo el ejemplo de la sefirá de Jojmá que se anula para transmitir la luz de Kéter.

- **Aceptar las Pruebas con Humildad**: Cuando enfrentamos desafíos o sufrimientos, la autoanulación nos ayuda a aceptar estas experiencias con humildad y fe, reconociendo que hay un propósito mayor detrás de ellas, aunque no lo comprendamos completamente.

- **Estudio y Oración**: Durante el estudio de textos sagrados y la oración, la autoanulación implica abrirse a las enseñanzas y la presencia divina, dejando de lado prejuicios y opiniones personales para recibir la verdad y la guía espiritual.

La autoanulación es un concepto profundo en la Cábala que subraya la importancia de la humildad y la entrega total a la voluntad divina. Es esencial para permitir que la luz y la sabiduría de D-os fluyan a través de nosotros y se manifiesten en el mundo. Al practicar la autoanulación, nos convertimos en canales claros y efectivos para la luz divina, contribuyendo al propósito mayor de la creación y el plan de D-os.

Biná: El Entendimiento y la Madre de las Sefirot

Biná (Entendimiento) es la segunda sefirá, interactuando estrechamente con Jojmá. El Zohar describe a Jojmá y Biná como "dos queridos que nunca se separan", y se les llama Aba (Padre) e Imá (Madre) respectivamente. Biná pertenece al hemisferio izquierdo del cerebro y representa la función mental de descomponer y relacionar conocimientos. Mientras Jojmá ofrece una impresión general y abstracta, Biná divide y detalla esa información. Así, en Biná, un coche no se ve como una unidad, sino como la suma de sus partes: ruedas, chasis, ventanas, etc.

Biná, vista como una madre, recibe la semilla de Jojmá y le da forma, procesando los pensamientos abstractos hasta darles una estructura definida. En Biná, se despiertan los juicios, actuando como una madre protectora que usa la fuerza del Dín (juicio) para proteger las sefirot inferiores de influencias malignas. Este atributo se alinea con el lado izquierdo, asociado con el rigor y las Guevurot las fuerzas de juicio y rigor que surgen en la sefirá de Biná. Biná actúa como una protección y filtro para estructurar y definir las ideas provenientes de Jojmá, y resguardando a las sefirot inferiores de influencias negativas.

El Zohar afirma que Biná es el corazón, ya que "se comprende con el corazón". Contiene los 50 portones del entendimiento, que representan una comprensión profunda, más allá de la mera intelectualidad, acercándose a la meditación (Hitbonenut). El atributo interno de Biná es la **Simjá** (Alegría), ya que es la madre de las emociones (las seis sefirot inferiores), y cuando están en equilibrio, producen felicidad eterna (Conceptos-clase-18.pdf, s.f.).

Dáat: El Conocimiento y la Conexión

Dáat (Conocimiento) es la tercera sefirá y se sitúa entre Jojmá y Biná, actuando como el puente que conecta las sefirot mentales con las emocionales. Dáat recibe las luces de bondad (Jassadim) de Jojmá y las luces de juicio (Guevurot) de Biná, transmitiéndolas a las sefirot inferiores. Representa la última etapa del proceso intelectual, siendo el último de los Mojín (cerebros).

Dáat implica una conexión íntima, una unificación entre conceptos. La Torá utiliza el término "conocer" (LaDáat) para referirse a la relación íntima entre hombre y mujer. Intelectualmente, Dáat une el conocimiento abstracto (Jojmá) y el entendimiento detallado (Biná), integrándolos en el ser. Según Rabí Moshé Cordovero y el Ariza"l, todas las unificaciones (Yijudim) del mundo deben hacerse a través de Dáat.

Existen tres formas de Dáat:

1. **Dáat Inferior**: entre y debajo de Jojmá y Biná, interactuando con ellas.
2. **Dáat Superior**: conecta con Kéter, siendo la causa de la unificación de Jojmá y Biná.
3. **Dáat Extendido**: conecta el mundo intelectual con el emocional, convirtiendo la sabiduría en emociones.

En algunos textos cabalísticos, Dáat no se cuenta entre las diez sefirot. El Ariza"l enseño que cuando se cuenta Kéter, no se cuenta Dáat, y viceversa. Además de unidad, Dáat también implica **Habdalá** (diferencia), esencial para lograr una verdadera unidad después de diferenciar entre polos opuestos.

Cuando se incluye Kéter en la lista de las sefirot, se está poniendo énfasis en el aspecto más elevado y oculto de la divinidad. En este contexto, Dáat se ve como una función implícita dentro de Kéter, ya que Kéter abarca todas las potencialidades, incluyendo el conocimiento.

Cuando se incluye Dáat, se está destacando la importancia de la conciencia y el conocimiento en la conexión entre las sefirot superiores (Jojmá y Biná) y las inferiores. En este caso, Kéter se considera tan trascendental y elevado que no se cuenta directamente.

Dáat se considera la característica principal de aquellos que viven en un estado elevado espiritual y personalmente. Moisés es visto como la personificación de Dáat. Los sabios dicen: "Si tienes Dáat, ¿qué te falta? Y si te falta Dáat, ¿qué tienes?" Profetizan que, en el futuro, la tierra estará llena de "Dáat", señalando la redención verdadera.

Analicemos los siguientes puntos:

1. **"Si tienes Dáat, ¿qué te falta?"**
   - Esto sugiere que con **Dáat**, una persona posee una comprensión profunda y una conexión consciente con las verdades espirituales y la realidad divina. Tener Dáat significa que uno ha integrado la sabiduría y el entendimiento en una comprensión unificada y práctica. En este estado, una persona tiene todo lo necesario para vivir de acuerdo con el propósito divino, ya que Dáat representa la culminación del conocimiento espiritual aplicado a la vida diaria. Si tienes Dáat, no te falta nada, ya que representa la integración completa de la sabiduría y el entendimiento, permitiéndote vivir en sintonía con el propósito divino y aplicar el conocimiento espiritual en la vida diaria.
2. **"Y si te falta Dáat, ¿qué tienes?"**
   - Por otro lado, la falta de **Dáat** indica una carencia crítica. Sin Dáat, una persona puede poseer mucha información o incluso sabiduría, pero carecerá de la capacidad de integrar y aplicar ese conocimiento de manera significativa y coherente en su vida. Esta carencia significa que, a pesar de tener otras cualidades o conocimientos, le falta la base esencial para una vida espiritual plena y conectada con el propósito divino.

En la Cábala, Jojmá, Biná y Dáat representan aspectos fundamentales de la mente y el proceso de comprensión y conexión. Jojmá proporciona la sabiduría primaria y abstracta, Biná el entendimiento detallado y la estructuración de esa sabiduría, y Dáat la unificación y aplicación de ese conocimiento. Juntos, estos conceptos forman la base del crecimiento espiritual y la realización de la intención divina en la creación.

La oración desempeña un papel crucial en el proceso de desarrollo de las sefirot de Jojmá, Biná y Dáat en la Cábala. Estas tres sefirot representan diferentes etapas y aspectos de la comprensión y conexión espiritual, y la oración actúa como un medio para profundizar en cada una de ellas.

La oración actúa como un medio que facilita la recepción, el desarrollo y la integración de la sabiduría divina a través de las sefirot de Jojmá, Biná y Dáat. Cada etapa del proceso es apoyada y profundizada mediante la práctica de la oración, llevando al individuo hacia una comprensión más completa y una conexión más profunda con lo divino.

¿Porque D-os al ser benevolencia y bondad tenemos que dirigirnos a él, y porque a los ángeles no?

La pregunta toca varios aspectos teológicos y filosóficos complejos sobre la naturaleza de D-os y los ángeles, así como el concepto de libre albedrío y la relación entre los seres humanos y lo divino en diversas tradiciones religiosas. Vamos a abordar estas ideas:

Relación con Dios:

1. **Benevolencia y Bondad de D-os:** En muchas tradiciones religiosas, D-os se considera el ser supremo y la fuente de todo bien y bondad. Los seres humanos son llamados a dirigirse a D-os debido a su naturaleza benevolente y su capacidad para ofrecer amor, compasión y ayuda a aquellos que lo buscan.
2. **Relación de Dependencia**: Los creyentes pueden dirigirse a D-os porque confían en su amor y en su capacidad para guiar y proteger. Esta relación puede brindar consuelo, esperanza y sentido de propósito en la vida.

Naturaleza de los Ángeles:

1. **Servidores de la Voluntad Divina**: En muchas tradiciones religiosas, los ángeles se consideran seres espirituales que sirven como mensajeros o agentes de la voluntad divina. No poseen libre albedrío en el sentido humano, sino que cumplen las órdenes de D-os.
2. **Conocimiento de las Intenciones Humanas**: Se cree que los ángeles tienen la capacidad de percibir las intenciones y los deseos humanos, tanto buenos como malos. Esto puede ser parte de su función de servir como intermediarios entre D-os y la humanidad, ayudando a guiar y proteger a las personas.

Libre Albedrío Humano:

1. **Capacidad de Elección**: A diferencia de los ángeles, los seres humanos se consideran dotados de libre albedrío, lo que significa que tienen la capacidad de tomar decisiones y actuar de acuerdo con su propia voluntad y elección.
2. **Responsabilidad y Consecuencias**: Esta capacidad de elección también implica responsabilidad por las acciones. Los humanos tienen la capacidad de elegir entre el bien y el mal, y enfrentan las consecuencias de sus decisiones.

Relación entre Seres Humanos y Ángeles:

1. **Intercesión y Protección**: Aunque los ángeles no tienen libre albedrío, se cree que pueden interceder en favor de los humanos y ofrecer protección y orientación. Los creyentes pueden dirigirse a los ángeles como mediadores entre ellos y D-os. Para que un ángel pueda interceder por un ser humano, es crucial que los propósitos del ser humano estén alineados con los del ángel porque los ángeles operan bajo principios divinos y energías espirituales. Si un ser humano busca objetivos que son moralmente incorrectos o dañinos, esto crea una discordancia con la naturaleza pura y elevada del ángel, lo que dificulta la intercesión. La maldad en el ser humano genera un obstáculo espiritual que puede interferir con la comunicación y el apoyo del ángel, ya que los ángeles actúan como mensajeros de la luz y la justicia divina, y no pueden asociarse con energías negativas que contradicen su esencia. El

Satán, en la tradición cabalística y en otros contextos, es considerado un ángel que representa el ego, la adversidad y la prueba. Su función no es inherentemente maligna, sino que actúa como un agente que pone a prueba la fe y el carácter de los seres humanos. D-os le permite interceder por los humanos para bien o para mal porque el Satán cumple un propósito esencial en el orden divino: desafiar a las personas para que fortalezcan su espíritu y tomen decisiones conscientes que alineen su voluntad con el bien. Al confrontar al ego y las tentaciones, se facilita el crecimiento espiritual y el desarrollo de virtudes, como la resiliencia y la sabiduría. Esta excepción resalta el equilibrio entre el libre albedrío y el propósito divino, donde incluso las fuerzas que parecen adversas pueden contribuir al proceso de aprendizaje y a la evolución espiritual del ser humano.

El *Satán* puede interceder por un ser humano según su propia voluntad porque actúa como un agente del desafío y la prueba, no como un ser que se guía por deseos humanos o consideraciones morales. Su naturaleza es poner a prueba la fe y el carácter, lo que significa que puede incitar a las personas a actuar de manera egoísta o a enfrentar sus debilidades. Esto es peligroso porque el *Satán* no busca necesariamente el bienestar del ser humano; su función es exponer las debilidades y los deseos oscuros. Si una persona no está consciente de sus propios defectos o egoísmos, puede caer en trampas que la lleven a decisiones perjudiciales. Además, al actuar sin alineación con un propósito positivo o divino, la intercesión del *Satán* puede resultar en la exacerbación de la maldad o en la desviación del camino espiritual, llevando a consecuencias negativas tanto para el individuo como para su entorno. Por lo tanto, su intervención se debe manejar con precaución, ya que puede conducir a una mayor separación del bien y del propósito divino.

2. **Discernimiento y Asistencia**: Si bien los ángeles pueden percibir las intenciones humanas, su papel no es juzgar a los seres humanos, sino ofrecer asistencia y apoyo en su camino espiritual.

Mientras que los seres humanos se dirigen a D-os por su bondad y benevolencia, los ángeles cumplen la voluntad divina sin poseer libre albedrío. Aunque pueden percibir las intenciones humanas, su papel es servir como intermediarios y ofrecer asistencia a la humanidad en su relación con lo divino.

La cuestión del libre albedrío en relación con los ángeles es un tema que ha sido debatido dentro de diversas tradiciones religiosas y filosóficas. Según la doctrina tradicional, los ángeles están hechos para cumplir la voluntad de D-os y no tienen libre albedrío en el sentido humano.

En la teología cristiana, por ejemplo, se sostiene que los ángeles fueron creados por D-os con una naturaleza buena y una voluntad que está alineada completamente con la suya. Su propósito principal es servir a D-os y ejecutar sus órdenes, sin la capacidad de elegir desviarse de esa voluntad.

En la tradición judía y en la Cábala, los ángeles también se consideran seres que sirven a D-os y cumplen sus designios sin cuestionarlos. Se les ve como mensajeros divinos y agentes de la voluntad de D-os en el mundo.

Sin embargo, algunos teólogos y filósofos han planteado la posibilidad de que los ángeles tengan cierto grado de libre albedrío dentro de los límites establecidos por D-os. Esta idea sugiere que, aunque los ángeles pueden tomar decisiones dentro del marco de su naturaleza y propósito divinos, esas decisiones están limitadas por la perfección y la voluntad de D-os.

La mayoría de las interpretaciones religiosas sostienen que los ángeles no tienen libre albedrío en el sentido humano, sino que están destinados a cumplir la voluntad de D-os de manera inmutable.

La idea de que nuestros deseos y pensamientos deben ser buenos y sin malicia cuando pedimos ayuda a los ángeles está arraigada en la creencia de que estos seres espirituales son agentes de la bondad divina y están alineados con la voluntad de D-os. Aquí hay algunas razones por las cuales se considera importante tener buenos pensamientos y deseos al interactuar con los ángeles:

1. **Respeto por la divinidad**: Los ángeles son vistos como seres de luz que sirven a D-os y actúan de acuerdo con su voluntad. Por lo tanto, al solicitar su ayuda o intervención, se espera que los humanos se acerquen a ellos con respeto y reverencia, expresando deseos que estén alineados con los principios de bondad y justicia.
2. **Ley del karma o ley de causa y efecto**: Según esta ley espiritual, las energías que enviamos al universo, ya sean positivas o negativas, tienen un efecto en nuestras vidas. Por lo tanto, si pedimos ayuda a los ángeles con intenciones egoístas o maliciosas, podríamos atraer energías negativas o consecuencias no deseadas hacia nosotros mismos.
3. **Protección espiritual**: Se cree que los ángeles actúan como protectores espirituales de los seres humanos, guiándolos hacia el bien y alejándolos del mal. Al mantener pensamientos y deseos puros, estamos más receptivos a la influencia positiva de los ángeles y menos propensos a ser influenciados por fuerzas negativas.
4. **Alineación con la voluntad divina**: Se considera que los ángeles están en sintonía con la voluntad divina y trabajan para promover el bienestar y la armonía en el universo. Al dirigirnos a ellos con buenos pensamientos y deseos, estamos buscando alinearnos con esa voluntad y contribuir positivamente al orden cósmico.

La idea de mantener pensamientos y deseos buenos al interactuar con los ángeles se basa en el respeto por su naturaleza divina, la comprensión de las leyes espirituales universales y el deseo de alinearnos con la bondad y la armonía del universo.

La oración, en el contexto de la Cábala, juega un papel fundamental en el desarrollo espiritual y en la elevación de los diferentes aspectos del ser humano, incluyendo Kéter, Jojmá, Bina y Dáat. Estos cuatro sefirot representan niveles de conciencia y comprensión que pueden ser profundizados y potenciados a través de la práctica devocional de la oración.

REPASO:

1. **Kéter (Corona)**: Es la sefirá más elevada, asociada con la unidad divina y el conocimiento más elevado. La oración puede ayudar a conectar con Kéter al elevar la conciencia hacia lo trascendente, buscando la comunión con la esencia divina. La oración en este nivel puede ser una expresión de humildad y entrega, reconociendo la supremacía de lo divino sobre todas las cosas y buscando alinearse con la voluntad divina.
2. **Jojmá (Sabiduría)**: Se refiere al conocimiento intuitivo y la sabiduría divina. La oración puede ser una herramienta para abrir la mente a la inspiración y la revelación divina, permitiendo que fluyan ideas y percepciones profundas. Al orar con sinceridad y receptividad, se puede invocar la sabiduría divina para guiar en la toma de decisiones y en el entendimiento de los misterios de la existencia.
3. **Biná (Entendimiento)**: Se relaciona con la comprensión profunda y el discernimiento espiritual. La oración puede ayudar a desarrollar Bina al fomentar la reflexión y la contemplación sobre las verdades espirituales. Al orar, se puede buscar comprender más plenamente los caminos de lo divino y discernir la voluntad de D-os en la vida cotidiana.
4. **Dáat (Conocimiento)**: Es la integración y la síntesis del conocimiento adquirido a través de Jojmá y Bina. La oración puede fortalecer Dáat al profundizar la conexión con lo divino y al abrir el corazón a una comprensión más profunda de la verdad espiritual. Al orar con devoción y entrega, se puede cultivar un sentido más completo y holístico del conocimiento espiritual.

Jésed

Jésed, la cuarta Sefirá en el sistema de la Cábala, se traduce comúnmente como "Misericordia" o "Amor Benevolente", representa cualidades de amor, generosidad, compasión y misericordia. Se asocia con la idea de dar incondicionalmente y compartir, así como con el cumplimiento de acuerdos y promesas. La generosidad hacia los demás y el autocuidado son aspectos clave de una vida plena. Aprender a dar y recibir amor de manera equilibrada es esencial para el bienestar emocional. Jésed es cuánto damos a los demás y también cuánto nos damos a nosotros mismos. Es aprender a dar y recibir de manera sana.

Jésed su propósito es llenar de bendiciones para aquellos que quieren vivir en paz, se relaciona con el concepto de armonía y equilibrio que es fundamental en la Cábala. Busca un entendimiento de cómo encontrar paz y armonía en el mundo material a través de la conexión con lo divino y la comprensión de la creación.

Sin embargo, la imperfección humana existe la desarmonía y dualidad, Jésed está en constante lucha dentro de todas las personas equilibrando la dualidad de la existencia, con emociones y estados opuestos como lágrimas, ira, compasión, crueldad, paz, caos y fe. Esta dualidad refleja el desequilibrio de Jésed, donde la generosidad puede ser reemplazada por crueldad y donde la paz puede convertirse en caos. La mención de ángeles y demonios en las diferentes culturas a través de la historia sugiere una lucha constante entre aspectos opuestos de la humanidad.

Jésed nos da ánimo en momentos difíciles, para luchar contra la adversidad con perseverancia. Enfatiza la importancia de luchar contra los desafíos y no rendirse, sin importar cuantos tropiezos y batallas tengamos nos da esperanza. Esta lucha podría estar relacionada con la necesidad de recuperar el equilibrio de Jésed cuando se ha perdido. Las emociones de tristeza y confianza en los corazones de las personas proporcionan la voluntad de seguir adelante y enfrentar los desafíos.

Jésed nos deja comprender que la vida es un regalo, si entendiéramos como humanidad eso "nadie seria privado intencionalmente de su vida", lo que podría interpretarse como un llamado a valorar la vida y reconocer que, a pesar de los desequilibrios y la dualidad en la existencia, la vida es un regalo precioso que debe ser protegido y apreciado.

Un problema de tantos es la incomprensión y la falta de misericordia entre los seres humanos, un ejemplo, voy hacer una paráfrasis de Mario Saban (2021) que habla sobre las tres religiones principales abrahámicas (judaísmo, cristianismo e islam) consideran que son descendientes espirituales de Abraham.

Saban enfatiza la idea de que, simbólicamente, todas las personas pertenecen a una misma familia espiritual y son "hijos de Abraham". Hace hincapié en la unidad espiritual más allá de las divisiones religiosas.

Profetas y mesías: Jesús podría considerarse un rabino, un profeta o un mesías. Se argumenta que Jesús podría haber sido visto como un profeta judío, pero el concepto de "mesías" planteó desafíos teológicos debido a su implicación en una redención política.

Esto ha generado conflicto por siglos, haciéndonos olvidar la importancia de la unidad y la conciencia, existe la necesidad de superar las divisiones religiosas y trabajar hacia la unidad. Se insta a las personas a centrarse en valores compartidos y a buscar la unidad en lugar de la división.

Sabán critica la idea de que las divisiones religiosas a menudo generan conflictos y divisiones innecesarias, y se argumentó que, en última instancia, todos los seres humanos tienen deseos y necesidades similares de vivir en paz y felicidad. Señaló que la humanidad necesita elevar su nivel de conciencia y buscar la unidad para evitar la autodestrucción y el sufrimiento (Sabán, 2021).

Más allá de las diferencias religiosas, la humanidad comparte una conexión espiritual y debe trabajar hacia la unidad y la comprensión mutua. Subrayó la importancia de superar las divisiones y colaborar para construir un mundo mejor (Saban M. , MARIO SABAN | ¿Qué es DIOS? ¿Quién es JESÚS? ¿Y el SER HUMANO? | Psicología y Espiritualidad 2021, 2021).

En el mundo emocional, podemos identificar tres dimensiones fundamentales que influyen en nuestra vida diaria: la misericordia, el perdón y la responsabilidad. La misericordia se entiende principalmente como la capacidad de perdonar, tanto a los demás como a nosotros mismos. Sin embargo, el perdón no debe ser confundido con la culpa, un concepto ampliamente presente en muchas culturas, pero especialmente en la sociedad occidental. Muchas personas viven con un sentimiento de culpabilidad constante, incluso sin saber exactamente por qué se sienten culpables. Como Kafka señalaba, la culpa más angustiante es la de sentirse culpable sin entender la razón. Sin embargo, según la Cábala, no hay culpables, solo responsables. Ser responsable de nuestras acciones no significa cargar con una culpa que no tiene base, sino reconocer que somos responsables de nuestros actos y de la forma en que nos afectamos a nosotros mismos y a los demás.

La culpa, especialmente en su forma abstracta e injustificada, es un concepto peligroso. En el Árbol de la Vida no existe el concepto de culpabilidad, sino de responsabilidad. No podemos culparnos por nuestras imperfecciones, ya que la naturaleza humana está diseñada para ser imperfecta y evolucionar. Este proceso de autodescubrimiento y crecimiento es lo que nos permite avanzar espiritualmente. Culparse a sí mismo por los errores o imperfecciones sería un acto absurdo, pues implicaría culpar a Dios por habernos creado imperfectos. El verdadero perdón comienza con nosotros mismos, aceptando nuestras imperfecciones y entendiendo que son parte de un proceso de desarrollo. Este perdón se traduce en compasión hacia nosotros, en ser misericordiosos con nuestra propia humanidad. Al perdonarnos, bajamos los niveles de autoexigencia desmedida que la sociedad moderna a menudo nos impone, permitiéndonos una mayor paz interior.

La misericordia, en su forma más pura, no solo se refiere a la compasión hacia los demás, sino también hacia uno mismo. Muchas personas tienden a enfocarse en ser misericordiosas con los otros, pero olvidan que para ser realmente compasivos con los demás, primero debemos serlo con nosotros mismos. Si constantemente estamos perdonando a otros, pero no nos perdonamos a nosotros, nos estamos negando nuestra propia humanidad y caemos en una trampa. Esta forma desequilibrada de dar puede llevarnos a la humillación y a una vida en la que damos sin recibir, lo que, con el tiempo, nos despoja de nuestro sentido de valor. La misericordia debe estar equilibrada, y esto significa que tanto el perdón hacia los demás como hacia uno mismo debe estar limitado

por un principio de justicia interna. No podemos darnos permiso para perdonarlo todo sin reflexión, pues esto podría llevarnos a una vida sin rumbo o propósito, donde el perdón se convierte en una excusa para no aprender de nuestros errores.

La noción de **Jésed** (la misericordia incondicional) es crucial, pero en su forma desequilibrada se convierte en una tendencia a dar sin límites, lo cual puede resultar contraproducente. El dar sin medida, aunque aparentemente positivo, tiene sus riesgos. Cuando alguien da demasiado, puede estar buscando un reconocimiento o, incluso, amor. En estos casos, la persona que da sin cesar puede estar mendigando afecto, esperando que su generosidad sea retribuida. Este tipo de dar no es verdaderamente altruista; a menudo, se basa en una necesidad de recibir algo a cambio, aunque sea de forma implícita. El dar desmedido, sin un equilibrio, puede llevar a la frustración, ya que las expectativas no siempre se cumplen, y el dador puede sentirse desvalorizado o explotado. Es fundamental reflexionar sobre nuestras motivaciones al dar y asegurarnos de que nuestras acciones provienen de un deseo genuino de ayudar y no de una necesidad oculta de recibir algo a cambio.

La clave está en encontrar un equilibrio entre el dar y el recibir. El dar debe estar basado en la generosidad y en el deseo sincero de compartir, sin esperar nada a cambio. Sin embargo, también es esencial que podamos recibir, ya que el acto de recibir con gratitud también es una forma de equilibrio. Si nos dedicamos exclusivamente a dar sin reconocer nuestra propia necesidad de recibir, podemos caer en un desequilibrio emocional y espiritual. El dar debe ser recíproco, y también debe haber un espacio para la autocompasión y el autocuidado. Por eso, la verdadera misericordia, según la Cábala, no solo se refiere a la acción de dar, sino también a la capacidad de saber cuándo y cómo recibir. La misericordia verdadera incluye tanto el perdón hacia los demás como el respeto por nuestras propias necesidades emocionales.

Por último, el concepto de **Geburá**, que representa la fortaleza y la disciplina, juega un papel esencial en este equilibrio. Mientras que **Jésed** es el dar generoso y sin límites, **Geburá** es la disciplina que pone límites a ese dar y asegura que nuestras acciones estén alineadas con una justicia interna. Geburá no es solo fortaleza, sino también autocontrol. Es la capacidad de decir "no" cuando es necesario y de establecer límites saludables, tanto hacia los demás como hacia uno mismo. Cuando Geburá se equilibra con Jésed, encontramos la sabiduría necesaria para ser generosos sin caer en la trampa de la autoexplotación o el sacrificio excesivo. La verdadera fortaleza reside en saber cuándo y cómo equilibrar la misericordia con la disciplina, permitiendo que ambos principios trabajen juntos para nuestra evolución espiritual.

[Jésed]: Caminos y Conexiones en el Árbol Sefirótico:

Jésed fluye hacia la creación desde la fuente primordial y actúa como una fuerza expansiva y amorosa. A continuación, las sefirot conectadas a Jésed:

1. **Jojmá (Sabiduría):** Aporta discernimiento y sabiduría. Jésed puede beneficiarse al aplicar una comprensión profunda y clara a sus acciones benevolentes. La sabiduría guía a Jésed para ofrecer ayuda de manera más informada y estratégica, comprendiendo las necesidades de manera más completa.
2. **Geburá (Poder, Severidad):** Equilibra la generosidad de Jésed con la moderación y la justicia. Jésed puede aprender a aplicar su compasión de manera disciplinada

y justa, asegurándose de que sus acciones benevolentes no conduzcan a desequilibrios o abusos. La conexión con Geburá brinda fuerza y determinación en el servicio a los demás.

3. **Dáat (Conocimiento):** Implica un conocimiento profundo y espiritual. Jésed puede beneficiarse al comprender las necesidades emocionales y espirituales de los demás de manera más completa. Esto le permite brindar apoyo de manera más efectiva, considerando no solo las necesidades físicas, sino también las emocionales y espirituales.
4. **Tiféret (Belleza, Armonía):** Aporta armonía y equilibrio. Jésed puede expresarse de manera hermosa y armoniosa, creando un impacto positivo en aquellos a quienes ayuda. La conexión con Tiféret también impulsa a Jésed a buscar un equilibrio entre la generosidad desinteresada y la consideración de las consecuencias a largo plazo.
5. **Netsaj (Victoria, Eternidad):** Implica perseverancia y victoria. Jésed puede beneficiarse al continuar su obra benevolente con determinación y resistencia, superando obstáculos y desafíos. La conexión con Netsaj también impulsa a Jésed a buscar un impacto duradero y eterno en la vida de los demás.

Jésed es un recordatorio de que la verdadera riqueza y recompensa provienen de la conexión espiritual y la búsqueda de un propósito más elevado en lugar de acumular riqueza material. La idea de que el futuro está lleno de incertidumbre y que, en lugar de preocuparse por premios terrenales, es importante mantener la fe y la creencia en la dirección espiritual de la vida.

Hay que mencionar que Jésed (bondad) funciona junto con la sefirá Geburá (fuerza), ambas se consideran como las manos de D-os en su interacción trabajan en conjunto, a veces actuando en direcciones opuestas, lo que se asemeja a un fenómeno de "tira y afloja" en la relación de D-os con el mundo. Jésed representa la bondad y la generosidad de D-os, mientras que Geburá representa la fuerza y la severidad (La Ciencia de la Kabbalah, s.f.).

La Cábala presenta una estructura de tres columnas simbólicas que representan los pilares fundamentales del universo: misericordia (Jésed), rigurosidad (Geburá) y equilibrio (Tiféret). La columna de Jésed se asocia con la gracia, la compasión y la energía creativa que impulsa la acción, mientras que Geburá representa la fuerza de juicio y separación, promoviendo la disciplina y el orden. Tiféret, situada en el centro del Árbol de la Vida, equilibra estas dos fuerzas, proporcionando armonía al conjunto de las Sefirot y permitiendo que las fuerzas opuestas convivan en estabilidad.

Esta estructura de tres pilares también es clave en la reflexión ética sobre el bien y el mal dentro de la Cábala. Jésed, Geburá y Tiféret forman la triada central del mundo de la creación, un espacio donde convergen las fuerzas ascendentes y descendentes. La interacción entre misericordia y rigurosidad, equilibrada por Tiféret, permite una comprensión cabalística de la ética, destacando cómo las fuerzas de apertura y cierre, perfección e imperfección, contribuyen a la dinámica del bien y el mal.

[Jésed]: Relación con la Creación:

Jésed está íntimamente vinculada con la creación a través de su expresión benevolente. Representa la manifestación de la bondad divina en la realidad, proporcionando un flujo continuo de energía positiva que sustenta y nutre la existencia.

En la Cábala, el proceso de creación se percibe como un acto de emanación divina expresado a través del Árbol de la Vida, un símbolo que ilustra el diseño cósmico de D-os. Como un maestro artista, este "Diseñador Cósmico" pinta el universo con luz y materia, donde cada galaxia y estrella, cada átomo y molécula, se dispone como una nota en una sinfonía divina. Las leyes físicas sirven de guía en este intrincado esquema, modelado por las fuerzas de Jojmá (sabiduría) y Biná (entendimiento), mientras que la benevolencia de Jésed, la disciplina de Geburá y la armonía de Tiféret se entrelazan para dotar al universo de amor, estructura y belleza en un equilibrio perfecto.

Este Diseñador Cósmico, en su eterna sabiduría, conoce cada rincón del espacio-tiempo. En su visión, la unidad de Netsaj y Hod se entrelazan, creando un flujo continuo de energía que impulsa el ciclo de la creación. La conexión profunda con Dáat revela el conocimiento íntimo de cada partícula y cada pensamiento, como si el diseñador conociera cada rincón de su propia creación.

En la paleta infinita de este artista divino, la belleza trasciende lo visual y se convierte en una experiencia espiritual. Cada rincón del cosmos es una obra maestra, cada vida es una obra de arte única. En la sinfonía de este Diseñador Cósmico, la creación es una danza eterna, y nosotros somos los afortunados observadores de este espectáculo asombroso.

El físico teórico Michio Kaku es un autor que me gusta su trabajo, porque al explorar la elegante simplicidad de las leyes fundamentales del universo, plantea la idea de que esta simplicidad podría sugerir la existencia de un "diseñador cósmico", que algunos interpretarían como D-os. Esta noción de un "diseñador cósmico" está relacionada con la idea de un orden superior o una fuerza universal que impulsa el funcionamiento del universo. Esta fuerza podría asociarse con el concepto de "amor divino" en el sentido de que es una fuerza que conecta todo en el universo y opera más allá de consideraciones egoístas.

Desde una perspectiva científica: **Michio Kaku** (2021) en su visión general sobre la naturaleza del universo, la simplicidad y belleza de sus leyes fundamentales, y cómo la ciencia, en particular la física, busca comprenderlo. Menciona la sorprendente simplicidad de las leyes físicas y cómo estas pueden resumirse en teorías matemáticas.

Kaku expresa su fascinación por la idea de que el universo parece estar diseñado de manera elegante y argumenta que esta simplicidad podría sugerir la existencia de un "diseñador cósmico", que algunos interpretarían como D-os.

Sin embargo, Kaku también aborda la limitación de la ciencia al tratar cuestiones que no son verificables, como la existencia de D-os o el propósito del universo. Señala que hay aspectos que están más allá del alcance de la ciencia y se refiere al concepto de agnosticismo "postura que considera que la veracidad de ciertas afirmaciones —especialmente las referidas a la existencia o inexistencia de D-os, además de otras afirmaciones religiosas y metafísicas— es desconocida o inherentemente incognoscible" (Agnosticismo, 2023).

Kaku discute la teoría del todo en física, que busca una única ecuación que describa todo el universo conocido. Argumenta que esta ecuación es única debido a su coherencia matemática, lo que sugiere que no hay muchas teorías igualmente válidas. Esto podría proporcionar una respuesta al "primer motor" de santo Tomás de Aquino, es decir, la pregunta sobre el origen del universo, "concepto metafísico descrito por Aristóteles como la

primera causa de todo el movimiento en el universo, y que por lo tanto no es movido por nada. Aristóteles habla en el VIII libro de la Física de un ser inmaterial que es el principio físico del mundo, y en la Metafísica, se refirió a él como a D-os." (Primer motor inmóvil, 2023)

Kaku también menciona la idea de que el universo provino de una fluctuación cuántica en la "nada" y cómo esta idea podría abordar la pregunta de por qué hay algo en lugar de nada. Luego, plantea la posibilidad de que la teoría del multiverso permita combinar visiones religiosas divergentes, como la creación cristiana y el nirvana budista, en una teoría compatible con las leyes físicas conocidas.

Explora cuestiones relacionadas con la simplicidad y belleza del universo, la limitación de la ciencia en cuestiones religiosas y filosóficas, y cómo la teoría del todo y el multiverso pueden influir en nuestra comprensión del universo y su propósito (Kaku, 2021, págs. 134-139).

[Jésed]: Aspectos Psicológicos:

Psicológicamente, Jésed se asocia con la actitud positiva, la generosidad y la disposición a dar sin esperar nada a cambio. Indica una naturaleza amorosa y compasiva que busca el bienestar de los demás y la expansión de la conciencia.

"La traducción literal de Cábala significa "recibir". Los cabalistas enseñan que todo ser humano fue creado para recibir alegría y plenitud absolutas. La Cábala enseña al individuo y al mundo en su totalidad cómo podemos mejorar nuestra vida. … es difundir esta sabiduría lo más posible para mejorar no solo nuestras vidas individuales, sino también las colectivas y el mundo en general" (¿Qué es la Kabbalah?, 2022) incluyendo tanto las cualidades asociadas con la fortaleza y la valentía como las relacionadas con la misericordia, el amor y la bondad. En la perspectiva de la Cábala, encontrar este equilibrio y la armonía entre estas cualidades espirituales es esencial para vivir una vida significativa y en sintonía con lo divino. Cuando Jésed, no está equilibrado, las personas pueden caer en extremos de dar sin límites, lo que puede llevar al agotamiento físico y emocional.

En un sentido más amplio, si en la vida de las personas y en la sociedad en general falta equilibrio en Jésed, esto podría manifestarse como un exceso de conflicto y lucha. Cuando las personas no encuentran un equilibrio en su capacidad para dar y ayudar a los demás, pueden caer en situaciones de conflicto y desequilibrio, ya que pueden estar agotando sus propias energías y recursos sin considerar las necesidades de otros.

Por lo tanto, la falta de equilibrio en Jésed puede estar relacionada con situaciones de guerra y conflicto, ya que refleja un desequilibrio en la comprensión y la aplicación de la bondad y la generosidad en la vida de las personas. La Cábala busca precisamente ese equilibrio para alcanzar la armonía y la paz, lo que puede ayudar a prevenir conflictos y guerras.

El amor ¿es un objeto científico?

El amor desde una perspectiva científica y multidisciplinaria, abordando cómo este sentimiento, explorado desde la antigüedad por filósofos y artistas, puede ser estudiado hoy a través de neurociencia y ciencias afectivas. Aunque el amor no reside en una única área

del cerebro, involucra múltiples estructuras, hormonas y neurotransmisores, lo que revela su complejidad biológica. Además, se considera que el amor no es un fenómeno uniforme, sino una fusión inestable de amistad, deseo y pasión, cuyas formas y matices varían ampliamente. Se destaca el análisis y estudio del amor por su enfoque interdisciplinario, integrando aportes de artistas, sociólogos, historiadores y científicos para ofrecer una comprensión completa del amor como un proceso emocional y físico en constante transformación.

El tema del amor y sus implicaciones cerebrales y hormonales. Cuando una persona se enamora, su cerebro experimenta una serie de cambios químicos y eléctricos que afectan su fisiología. Se enfatiza que la pasión amorosa activa el circuito de recompensa en el cerebro, que también está involucrado en otras fuentes de placer, como comer y beber. En las etapas iniciales del amor, el cerebro puede "cegarse" ante los defectos de la persona amada y que esto se debe a la influencia de las sustancias químicas, como la dopamina, la serotonina y las endorfinas (Brut, 2020).

La importancia de la oxitocina en las relaciones a largo plazo y cómo mantener viva la "llama" del amor a través de pequeños gestos y sorpresas. Aunque se dice que el amor dura tres años, su duración puede variar según cómo se mantenga y nutra la relación a lo largo del tiempo. Además, el amor es un tema complejo que va más allá de la biología y la neuroquímica y abarca aspectos psicológicos y emocionales (Brut, 2020).

El amor, ese fenómeno tan complejo y omnipresente en la experiencia humana, ha desconcertado a filósofos, científicos y artistas a lo largo de los siglos. El filósofo Francis Wolff (Brut, 2020) dice que no existe una definición única para el amor, planteando que es una fusión inestable y dinámica de amistad, deseo y pasión. Este concepto desafía la noción tradicional de una definición rígida, invitándonos a explorar la riqueza y diversidad que el amor tiene para ofrecer.

Wolff sostiene que el amor, lejos de ser estático, es una entidad en constante cambio, influenciada por la amistad, el deseo y la pasión. Esta fusión inestable sugiere que el amor es un terreno fértil para la multiplicidad de experiencias y expresiones que pueden evolucionar con el tiempo. La diversidad de formas de amar, desde el romántico hasta el maternal, se convierte en un testimonio de la riqueza intrínseca de este sentimiento universal.

Ilustra la importancia del cerebro en el amor, destacando que diferentes partes del cerebro están activas durante experiencias amorosas, como se evidencia en imágenes cerebrales. Los sistemas de recompensa en el cerebro entran en juego, subrayando la conexión íntima entre el amor y la bioquímica cerebral. Esta perspectiva científica agrega otra capa de complejidad al entendimiento del amor, mostrándolo como un fenómeno arraigado en nuestra biología y psicología.

Si hacemos una incursión en la cultura y la literatura, arrojará luz sobre cómo el amor ha sido representado y cuestionado a lo largo de la historia. La cultura moldea y refleja nuestras percepciones del amor, y estas representaciones artísticas sirven como espejos de las complejidades emocionales y sociales asociadas con este sentimiento. Sin embargo, la exposición también resalta los límites y complicaciones del amor en la cultura, reconociendo que, a veces, puede ser un tema complejo y triste, sujeto a las convenciones sociales y reglas impuestas.

La universalidad del amor es un tema de atención que trasciende las culturas y generaciones. Es un aspecto esencial de la experiencia humana, tejido en la trama de nuestras vidas de maneras diversas. La evolución del concepto de amor a lo largo de la historia, especialmente en el contexto de la industrialización y los cambios tecnológicos, muestra cómo este sentimiento ha sido influenciado por el entorno en constante cambio.

El surgimiento de relaciones en línea, mencionado en la exposición, agrega una dimensión contemporánea al panorama del amor. Las aplicaciones y sitios de citas han alterado la forma en que las personas se conectan y buscan relaciones, cuestionando las nociones tradicionales de encuentros románticos. Este cambio refuerza la idea de que el amor no solo evoluciona cultural y socialmente, sino también en la forma en que nos relacionamos en la era digital.

La reciprocidad en el amor emerge como un principio esencial para establecer relaciones significativas. La ética de la racionalidad y la igualdad, según la exposición, plantea la necesidad de repensar nuestras percepciones del amor en términos de igualdad y reciprocidad, desafiando las identidades culturales y las relaciones de poder.

La exposición resalta la necesidad de apego desde la infancia, subrayando que esta conexión emocional afecta nuestras relaciones en la edad adulta. El papel del diálogo y la comunicación se presenta como elementos clave en las relaciones humanas y en la ética de la reciprocidad, subrayando la importancia de la conexión emocional y el entendimiento mutuo.

El amor explorando sus múltiples facetas a través de la filosofía, la ciencia, la cultura y la literatura, nos muestra la falta de una definición única la cual se presenta no como una limitación, sino como una invitación a sumergirse en un viaje inexplorado a través de la diversidad y la evolución del amor en todas sus formas.

La conexión entre Jésed, el amor, y la noción de recibir y compartir se manifiesta de manera significativa tanto en la perspectiva de la Cábala como en la exploración científica del amor. Ambas visiones convergen en la importancia de equilibrar la generosidad y la recepción para vivir una vida plena y en armonía.

Desde la perspectiva de la Cábala, Jésed se asocia con la actitud positiva, la generosidad y la disposición a dar sin esperar nada a cambio. Es la expresión de un amor compasivo que busca el bienestar de los demás y la expansión de la conciencia. Sin embargo, la Cábala advierte sobre la necesidad de equilibrar Jésed, ya que un desequilibrio puede llevar al agotamiento físico y emocional al dar sin límites.

En la Cábala, **Jésed** que representa la misericordia y el amor divino, simbolizando una fuerza expansiva de bondad y generosidad que fluye sin restricciones. Esta energía es el aspecto del amor de Dios hacia los seres humanos, caracterizada por la compasión, el perdón y el deseo de unir y cuidar a todas las criaturas. En este sentido, Jésed es visto como el aspecto divino que brinda sin condiciones, reflejando el amor desinteresado que permite la vida y el crecimiento.

Sin embargo, un amor desmedido, si no está balanceado, puede ser perjudicial. Cuando Jésed se manifiesta sin límites o moderación, puede generar desequilibrio, ya que un amor sin control puede invadir, asfixiar o permitir conductas dañinas al evitar establecer límites

necesarios. En el Árbol de la Vida, el equilibrio de Jésed se encuentra en **Geburá**, que representa la justicia y el límite. Geburá introduce la disciplina y el juicio, recordando que la misericordia también necesita de la estructura para no volverse permisiva. La interacción entre Jésed y Geburá es esencial, pues permite que el amor y la compasión fluyan de manera equilibrada y saludable, promoviendo tanto el crecimiento como el orden en la creación.

En el contexto de la Cábala, "recibir" no se limita a una mera toma de cosas materiales, sino que implica recibir alegría y plenitud absolutas. Este aspecto de recibir no es egoísta, sino que se relaciona con permitir que la vida fluya y se experimente en su máxima expresión. La Cábala enseña que, al mejorar nuestras vidas individuales, también contribuimos a mejorar la colectividad y el mundo en general.

La falta de equilibrio en Jésed, según la Cábala, podría manifestarse como un exceso de conflicto y lucha. Cuando las personas no encuentran un equilibrio en su capacidad para dar y ayudar a los demás, pueden caer en situaciones de desequilibrio, agotando sus propias energías sin considerar las necesidades de los demás. La Cábala busca precisamente ese equilibrio para alcanzar la armonía y la paz, contribuyendo así a prevenir conflictos y guerras.

La exploración científica del amor, como se presenta en la exposición de Astrid Aaron, complementa esta perspectiva. El amor se convierte en un fenómeno complejo que involucra diversas estructuras cerebrales y procesos hormonales. La exposición destaca que el amor no puede reducirse a una única definición, ya que existen muchas formas de amar y diferentes matices en el sentimiento amoroso. Fuentes: (BFI, 2022) (Aron, 2019).

La reciprocidad en el amor se considera esencial para establecer relaciones significativas. Esta reciprocidad se alinea con la noción de compartir y recibir en la Cábala. La importancia de la igualdad, la ética de la racionalidad y la necesidad de diálogo y comunicación en las relaciones humanas también resuenan con la idea de equilibrar Jésed para evitar desequilibrios y conflictos.

Tanto desde la perspectiva espiritual de la Cábala como desde el enfoque científico del amor, se destaca la importancia de encontrar un equilibrio entre dar y recibir. Jésed, como expresión de amor y generosidad, se potencia cuando se equilibra con la capacidad de recibir y compartir de manera saludable. Esta conexión profunda entre el amor, la generosidad y el equilibrio resalta la universalidad de estos principios en la experiencia humana.

Jésed también resalta la complejidad de las emociones humanas al señalar que el amor es un sentimiento complejo que no se puede reducir a una sola explicación o elemento. El Amor en el Mundo es una fuerza fundamental en la vida y sugiere que la gente tiende a centrarse en el amor romántico y los mitos que lo rodean. Esto incluye conceptos populares como la "media naranja" o la búsqueda de la pareja ideal.

No Existe una Definición Única del Amor, Jésed coincide en que no hay una definición única del amor, ya que puede manifestarse de diferentes maneras y evolucionar con el tiempo. La Cábala hebrea contempla diversos tipos de amor, que van más allá del amor romántico. Esto incluye el amor incondicional de una madre, el amor relacionado con la sexualidad y otros tipos de amor. Algunos tipos de amor son:

1. **Amor Romántico**: Se caracteriza por la atracción física y emocional intensa entre dos personas, con una conexión emocional profunda y un deseo de intimidad y compromiso.
2. **Amor Filial**: Es el amor entre padres e hijos, basado en el cuidado, la protección y el afecto incondicional.
3. **Amor Fraternal**: Se refiere al amor entre hermanos, marcado por la lealtad, el apoyo mutuo y la conexión emocional duradera.
4. **Amor Amistoso**: Surge entre amigos, basado en la confianza, la camaradería y el disfrute mutuo de la compañía.
5. **Amor Platónico**: Es una forma de amor idealizado y no físico, basado en la admiración, la conexión intelectual y espiritual, y el respeto mutuo.
6. **Amor Propio**: Es el amor hacia uno mismo, que implica aceptación, autocuidado, autoestima y respeto personal.
7. **Amor Altruista**: Se caracteriza por el deseo de beneficiar a los demás sin esperar nada a cambio, basado en la compasión y la empatía.
8. **Amor Incondicional**: Es un amor que no está condicionado por circunstancias externas, juicios o expectativas, sino que es absoluto y completo en su expresión.

[Jésed]: Conexión Espiritual:

Jésed tiene una conexión espiritual profunda, representando el aspecto divino que se manifiesta como amor y misericordia en la experiencia humana. La práctica de Jésed en el plano espiritual implica la apertura del corazón hacia la conexión con lo sagrado y la expresión amorosa hacia todos los seres.

En términos más espirituales, Jésed se relaciona con el acto gratuito y espontáneo de bondad y amor. Es la disposición de dar sin esperar nada a cambio, una expresión de amor divino y compasión incondicional hacia los demás. La comprensión de Jésed en la Cábala implica la idea de que D-os otorga su misericordia y bondad de manera abundante y generosa, sin restricciones ni límites.

Jésed refleja un mensaje divino relacionado con la creencia en un principio original de armonía y unidad en la creación, pero que luego se deterioró debido a la codicia, el egoísmo y la creación de enemistades, lo que se opone al deseo de D-os. En el contexto de la Cábala, se puede interpretar como una expresión de cómo la humanidad, en su estado original, estaba destinada a vivir en armonía y unidad, pero la elección del egoísmo y la codicia llevó a la creación de conflictos y separación.

La Cábala busca comprender la relación entre D-os, el mundo y el ser humano. A menudo, se enfoca en la restauración de la unidad y la armonía entre los seres humanos y D-os, y entre los propios seres humanos. En este contexto, Jésed podría reflejar la idea de que, en un principio, los seres humanos fueron creados para vivir en unidad y armonía con la voluntad de D-os, pero su comportamiento egoísta y codicioso los llevó a crear enemistades y conflictos en lugar de prosperidad y unidad.

Jésed tiene un sentido de unidad, armonía y el impacto de las acciones humanas en la relación con lo divino, que son conceptos que a menudo se discuten en la filosofía cabalística.

Jésed nos recuerda la importancia de las enseñanzas divinas, particularmente de los profetas y los diferentes textos antiguos (dependiendo de la religión) en la vida y moralidad humanas. En el contexto de Jésed, es un recordatorio de que las enseñanzas en el contexto espiritual proporcionan códigos morales y directrices que rigen la existencia humana. La Cábala, como una tradición mística, a menudo se basa en la interpretación profunda y espiritual para guiar la vida espiritual y moral de las personas, lo que refleja un valor compartido de la Cábala con textos como la Biblia y la Torá.

[Jésed]: Parte del Cuerpo Representada y su Conexión:

Jésed se sitúa en el pilar derecho del Árbol de la Vida, y se asocia simbólicamente con el ***brazo izquierdo***. Jésed representa la generosidad, la benevolencia y la expansión amorosa. Se considera una emanación que fluye desde la fuente divina hacia la creación, expresando la misericordia divina. Puede influir en el corazón y el sistema circulatorio. El corazón simboliza la compasión y la generosidad que emanan de esta Sefirá.

[Jésed]: Acciones para Equilibrar la Sefirá:

1. **Práctica de la Generosidad:** Cultivar la disposición a dar y ayudar a los demás de manera desinteresada.
2. **Desarrollo de la Empatía:** Trabajar en comprender y compartir los sentimientos de los demás.

Esta compensación y moderación debe ser equilibrada cuando la mente funciona en la dimensión de Jésed representa la bondad y la generosidad divina, pero el exceso de bondad podría hacer que los receptores pierdan su propia identidad. Aquí es donde Geburá entra en juego, actuando con resistencia y retención de la individualidad. Esta combinación permite un equilibrio entre la bondad y la preservación de la individualidad de los seres.

Jésed se relaciona con la misericordia, la compasión y el perdón. En esta dimensión, se habla de la importancia de perdonar a los demás y perdonarse a uno mismo. La idea es liberarse de la culpa y la autoexigencia excesiva. Jésed también se refiere a la bondad desinteresada y a la compasión hacia los demás. Sin embargo, se advierte sobre el peligro de ser tan compasivo con los demás que uno mismo se descuide o se sienta humillado (Sabán, □ MARIO SABAN: CÁBALA PSICOLÓGICA ➤ CÓMO SANAR LAS 10 SEFIROT | ÁRBOL DE LA VIDA (+entrevista), s.f.).

Geburá, por otro lado, se relaciona con la fuerza, la disciplina y el autocontrol. En esta dimensión, se enfatiza la importancia de mantener el control sobre las emociones y no ceder a impulsos emocionales destructivos. Sin embargo, se advierte que un exceso de Geburá puede llevar al abuso de poder sobre los demás, lo que puede manifestarse en el deseo de controlar emocionalmente a otros (Sabán, □ MARIO SABAN: CÁBALA PSICOLÓGICA ➤ CÓMO SANAR LAS 10 SEFIROT | ÁRBOL DE LA VIDA (+entrevista), s.f.).

[Jésed]: ¿Qué Ayuda a Equilibrar la Sefirá? ¿Qué la Desequilibra?

Ayuda a Equilibrar:

Cuando D-os hizo todas las cosas, lo hizo con mucho amor y generosidad, lo que te puede ayudar a equilibrar es lo que compartes con las personas con las que convives, ejemplos:

- **Actos de Bondad:** Realizar actos de bondad y generosidad.
- **Cultivo de la Empatía:** Desarrollar la capacidad de comprender las experiencias de los demás.
- **Tener misericordia con uno mismo**: Es fundamental reconocer la importancia de cuidar de uno mismo tanto física como emocionalmente. Practicar la autocompasión y la autoaceptación es esencial para mantener un equilibrio saludable en Jésed. Esto implica ser amable y compasivo contigo mismo, perdonarte por los errores y tratar tus propias necesidades con respeto y atención.
- **Tener misericordia con los demás**: La misericordia hacia los demás es otro aspecto clave de Jésed. Significa ser comprensivo, compasivo y solidario con quienes nos rodean, mostrando empatía y apoyo hacia aquellos que están pasando por dificultades o necesitan ayuda. Al practicar la misericordia hacia los demás, contribuimos a crear un ambiente de amor y compasión que nutre las relaciones y fortalece la comunidad.

- **Perdonar**: El perdón es una parte fundamental del equilibrio en Jésed. Perdonar a los demás y a uno mismo libera resentimientos y permite sanar relaciones dañadas. Reconocer la humanidad compartida y la capacidad de cometer errores nos ayuda a cultivar la compasión y a dejar ir el dolor del pasado. Al perdonar, abrimos espacio para la curación y el crecimiento personal, promoviendo así un equilibrio interior y relaciones más saludables.
- **Equilibrio entre dar y recibir**: En Jésed, se valora tanto el dar como el recibir de manera equilibrada. Es importante ser generoso y estar dispuesto a ayudar a los demás, pero también es esencial aprender a recibir apoyo y amor de los demás cuando lo necesitamos. Mantener un equilibrio entre dar y recibir nos permite nutrirnos mutuamente y construir relaciones de reciprocidad y confianza, algunas actividades pueden ser:
    - **Tiempo**: Pasar tiempo juntos es una de las formas más valiosas de compartir. Puedes hacerlo jugando, hablando, viendo películas, o simplemente disfrutando de la compañía del otro.
    - **Comida**: Compartir una comida o un refrigerio es una forma común de conectarse. Puedes cocinar juntos, ir a un restaurante o simplemente compartir una merienda.
    - **Experiencias**: Planear y vivir experiencias juntos, como viajes, excursiones, conciertos o eventos deportivos, crea recuerdos inolvidables.
    - **Intereses comunes**: Si tienen intereses similares, como deportes, música, libros o arte, pueden compartir esos intereses explorando juntos o hablando sobre ellos.
    - **Secretos y sentimientos**: Compartir tus pensamientos y emociones con un amigo cercano puede fortalecer la amistad. Puedes hablar sobre lo que te preocupa o lo que te hace feliz.
    - **Regalos y sorpresas**: Un pequeño regalo o una sorpresa inesperada pueden alegrar el día de un amigo y mostrarles cuánto te importan.
    - **Habilidades y conocimientos**: Si eres bueno en algo, como cocinar, tocar un instrumento o hablar otro idioma, puedes compartir tus habilidades con tus amigos y enseñarles algo nuevo.
    - **Apoyo mutuo**: En momentos difíciles, compartir el apoyo emocional y estar allí para un amigo en necesidad es fundamental para una amistad sólida.
    - **Recuerdos y fotografías**: Tomar fotos juntos y crear álbumes de recuerdos es una excelente manera de recordar los buenos momentos compartidos.
    - **Chistes y risas**: Compartir el sentido del humor es una forma maravillosa de conectarse. Reír juntos crea un ambiente positivo.
- **Plegaria:** Se puede hacer plegaria y súplica por Jésed a D-os, utilizando la palabra "Ana" (que significa "por favor") para despertar su atributo de Jésed. Se enfatiza la importancia de pedir a D-os por Jésed, sin basar las peticiones en lo que uno cree merecer, pensando en el bien (Daniel, 2021). Un ejemplo es la oración llamada Aná Bejóaj del cual ya analizamos su significado anteriormente:

LINEA 1: ANA BECÓAJ. GEDULÁT YEMINÉJA. TATÍR TZERURÁ:
LINEA 2: KABÉL RINÁT AMÉJA. SHAGUEVÉNU TAHARÉNU NORÁ:
LINEA 3: NA GUIBÓR. DORESHÉ YIJUDÉJA. KEVAVÁT SHOMRÉM:
LINEA 4: BARJÉM TAHARÉM. RAJAMÉ TZIDKATÉJA. TAMÍD GOMLÉM:
LINEA 5: JASÍN KADÓSH. BERÓV TUVEJÁ. NAHÉL ADATÉJA:
LINEA 6: YAJÍD GUEÉ, LEAMEJÁ PHENÉ. ZOJERÉ KEDUSHATÉJA:
LINEA 7: SHAVATENU KABÉL. USHMÁ TZAAKATÉNU: YODÉA TAALUMÓT:
BARUJ SHEM KEVOD MALJUTO LE'OLAM VA'ED (Holistico, s.f.)

LINEA 1: Por favor con la fuerza de la grandeza de tu derecha desata lo amarrado.
LINEA 2: Acepta el cántico de tu pueblo, elévanos, purifícanos, ¡oh, temible!
LINEA 3: Por favor, Tú, fuerte, a los que pretenden tu unificación, como la pupila de tus ojos, cuídalos.
LINEA 4: Bendícelos, purifícalos, la Misericordia de tu bondad siempre recompénsalos.
LINEA 5: Poderoso, Santo, con tu cuantiosa benevolencia conduce a tu congregación.
LINEA 6: Único, Superior, a tu pueblo dirígete, los que recuerdan tu Santidad.
LINEA 7: Nuestro clamor acepta y oye nuestro grito, Tú el que conoce los misterios.
Bendito el Nombre Majestuoso de su reinado para siempre eternamente. Amén (Morah, 2016)

El Aná Bejóaj es una poderosa oración creada por Rav Najunyá ben HaKaná en el primer y segundo siglo. Se considera una herramienta para conectarnos con el poder de la Creación. Está compuesta por 42 letras que se relacionan con las 42 letras hebreas que, según la Cábala, se utilizaron para crear el proceso de la Creación. La oración contiene siete líneas, relacionadas con los siete días de la Creación, y se utiliza para elevar nuestra conciencia y atraer la Luz de las dimensiones superiores a la realidad física. Al meditar en el Aná Bejóaj, podemos renovar y reiniciar nuestra mente y recordar nuestro propósito espiritual en este mundo. La Cábala enseña que las letras hebreas representan un código fuente de toda la realidad, y esta oración es una herramienta para utilizar ese código en nuestra vida cotidiana (Centro de Kabbalah, 2018) (Daniel, 2021).

Cuando Jésed se desequilibra, surge un intenso sentimiento de culpa y arrepentimiento que lleva a reflexionar sobre las decisiones pasadas y su impacto en la vida y las relaciones. Lo que antes fue fuente de alegría y éxito se transforma en tristeza y añoranza, especialmente en relación con las personas amadas. En este contexto, el ser humano, complejo y en constante búsqueda, siente nostalgia y anhelo. En la inmensidad del cosmos, bajo la danza de las estrellas, la humanidad se encuentra en un momento decisivo, donde D-os, como esencia de nuestra existencia, parece invitarnos a explorar el amor en su forma más profunda y desconocida.

El testimonio unánime sobre la grandeza del D-os resuena como un eco en los corazones de aquellos que hemos sido tocados por su sabiduría. Admirable, indudablemente, es el título que le otorgamos. Sin embargo, en este viaje intergaláctico, mientras la tierra firme sostiene nuestros pies, nos llegan mensajes poco ambiguos desde lo más profundo de nuestro ser. La voz interna nos susurra que existe un lugar desconocido, un reino donde el amor es el faro que guía.

Es en este punto que la información se revela la necesidad de elegir, tomar protagonismo. ¿Por qué elegir? Una pregunta que reverbera en nuestros pensamientos. La respuesta, sin embargo, se halla en la esencia misma de nuestra existencia. En este universo infinito, cada uno tiene el derecho de conocer la verdad, de ser partícipe en la construcción del destino colectivo.

Aquí, en esta encrucijada cósmica, la revelación de un amor entre dimensiones y a través del tiempo da un giro inesperado. La historia de la vida es la historia de un amor que trasciende décadas, siglos, eones que desafía las leyes de la física y despierta preguntas fundamentales sobre la naturaleza del amor mismo. Enfrentamos la elección de seguir teorizando con la frialdad científica o dejarnos guiar por la fuerza innegable del corazón.

El amor, nos dice que esta historia cósmica, no es un invento humano; es un poderoso e inexplicable fenómeno que nos conecta con algo más grande. Su significado va más allá de las palabras, extendiéndose por dimensiones desconocidas. Es un lazo social, una fuerza motriz que impulsa la crianza de niños y la devoción hacia aquellos que ya no están entre nosotros.

El amor es una fuerza que trasciende las limitaciones del tiempo y el espacio, llevándonos a preguntarnos si es algo que va más allá de nuestra realidad cotidiana. Esta idea se plantea en la experiencia de seguir amando a quienes ya no están con nosotros, lo cual desafía nuestra percepción de la existencia. De este modo, el amor parece ser una conexión que no depende del tiempo, sino que permanece viva a pesar de la ausencia.

En este contexto, el amor se convierte en una fuerza universal que atraviesa todas las dimensiones conocidas, guiándonos en el viaje hacia lo desconocido. Es una invitación a confiar en una energía que aún no entendemos completamente, pero que sentimos profundamente. Este amor cósmico nos llama a la cooperación y a la esperanza de reencontrarnos con quienes hemos perdido, recordándonos que, aunque la mente busque explicaciones, el corazón sigue un camino propio, más allá de lo racional. Al final, el amor emerge como el vínculo eterno que une a todos los seres, acompañándonos en la búsqueda de nuestra esencia en el vasto universo.

De acuerdo con Jésed, las mayores muestras de amor del ser humano son aquellas que reflejan la bondad, la compasión y el deseo sincero de ayudar a otros sin esperar nada a cambio. Este amor se expresa en actos de perdón, en la generosidad de dar sin condiciones, en cuidar y proteger a los demás, y en la voluntad de sacrificarse por el bienestar de quienes se ama. Estos actos reflejan la esencia de Jésed: una fuerza que une y nutre, buscando el bien común y el alivio del sufrimiento.

La vida misma es considerada el mayor acto de amor de Dios hacia Su creación y una prueba de Su misericordia, porque permite a cada ser humano experimentar y participar en la maravilla de la existencia. Al otorgar vida, Dios da la oportunidad de crecer, aprender, amar y trascender. Este regalo incluye la libertad de elección y la capacidad de redimir errores, reflejando una misericordia profunda que permite a cada ser alcanzar su potencial y contribuir al equilibrio de la creación. La vida, en su diversidad y abundancia, es vista así como la expresión más pura de Jésed, un amor divino que constantemente nutre y sostiene el universo.

Desequilibra (en Jésed):

- **Exceso de Bondad:** La sobreindulgencia en actos benevolentes sin discernimiento. El exceso de dar sin considerar los propios límites puede llevar al agotamiento físico y emocional, lo que puede afectar negativamente la salud y el bienestar general. El exceso de dar sin considerar los propios límites puede llevar al agotamiento físico y emocional, lo que puede afectar negativamente la salud y el bienestar general.

Puede crear desequilibrios en las relaciones, con una parte que da constantemente y otra que recibe sin reciprocidad. Esto puede generar resentimiento, frustración y falta de equidad en la relación. Al no discriminar en la manera en que se brinda la ayuda, puede resultar en una eficacia limitada en resolver los problemas reales o en promover un cambio significativo en la vida de quienes se ayuda. Puede perpetuar la dependencia y la pasividad en aquellos que reciben ayuda, impidiendo su capacidad de desarrollar habilidades para resolver sus propios desafíos y buscar soluciones de manera independiente.

- **Falta de Límites:** No establecer límites puede llevar a la sobreextensión y el agotamiento.
- **Dar en exceso**: Aunque dar generosamente es una cualidad positiva asociada con Jésed, hacerlo en exceso puede llevar al desequilibrio. Cuando una persona da demasiado de sí misma sin reservar tiempo o energía para sus propias necesidades, puede experimentar agotamiento físico, emocional y mental. Esto puede resultar en sentimientos de resentimiento, desgaste y falta de satisfacción personal. El dar en exceso puede derivar en una falta de límites saludables, lo que puede afectar negativamente las relaciones y la calidad de vida de la persona.
- **Culpabilización**: Otro desequilibrio en Jésed se manifiesta cuando una persona se siente culpable por establecer límites o cuidar de sí misma. Esto puede ocurrir cuando alguien prioriza constantemente las necesidades de los demás sobre las suyas propias, sintiéndose obligado a complacer a los demás para evitar conflictos o críticas. La culpabilización puede surgir de una creencia errónea de que ponerse a uno mismo primero es egoísta o insensible. Esta mentalidad puede llevar a una falta de autocuidado y a relaciones codependientes, donde una persona sacrifica su bienestar por el bienestar de los demás.

[Jésed]: Acciones para Practicar Sefirá:

1. **Voluntariado:** Participar en actividades de voluntariado y servicio comunitario.
2. **Práctica de la Gratitud:** Cultivar la apreciación y gratitud en la vida diaria.
3. **Escucha Activa:** Practicar la escucha empática y estar presente para los demás.
4. **Promover la Paz:** Trabajar en la resolución pacífica de conflictos y la promoción de la armonía.
5. **Establecer Límites Saludables:** Reconocer la importancia de establecer límites para evitar la sobreextensión.
6. **La responsabilidad personal, la ética y la toma de decisiones correctas**, se relacionan con el concepto de Jésed, que aboga por la bondad, la compasión y la benevolencia en la vida de una persona (Najera, 2016). A pesar de las influencias externas o las decisiones de otros, esta idea refuerza la importancia de tomar decisiones éticas y morales, lo que es coherente con el concepto de Jésed, que se basa en la toma de decisiones benevolentes y compasivas.

Debemos de recordar que Jésed se trata de la medida en que damos a los demás y también a nosotros mismos. Aprender a dar y recibir de manera equilibrada es fundamental para el bienestar personal y las relaciones saludables.

Otra herramienta que nos puede ser muy útil es **Inteligencia Emocional**, (Bello, 2021) según Daniel Goleman, se refiere a la capacidad de reconocer y gestionar las emociones propias y ajenas. Implica la habilidad de adaptarse a situaciones cambiantes, aumentar la confianza y la seguridad en uno mismo, controlar las emociones y mantener la

automotivación para alcanzar objetivos. La inteligencia emocional se divide en competencias intrapersonales (relación con uno mismo) y competencias interpersonales (relación con los demás).

Daniel Goleman, un autor de referencia en el campo de la inteligencia emocional, sostiene que estas competencias son esenciales para mejorar nuestras relaciones, nuestra vida y nuestra satisfacción personal. Las emociones tienen un impacto significativo en nuestras decisiones y acciones, y la inteligencia emocional nos permite gestionarlas de manera efectiva.

En el entorno laboral, la inteligencia emocional es crucial para el liderazgo, ya que permite aprovechar el talento de los empleados y adaptarse a un entorno empresarial en constante cambio. También se destaca la importancia de la "fluidez" en el trabajo, donde las emociones están alineadas con la tarea, lo que conduce a un mayor compromiso y resultados excepcionales.

La inteligencia emocional es esencial en un mundo globalizado y tecnológico, donde las relaciones interpersonales y la comprensión de las emociones desempeñan un papel fundamental en la toma de decisiones y en la satisfacción personal.

Inteligencia Emocional: (Jungreis-Wolf, s.f.)Se enfatiza que la inteligencia emocional es crucial para manejar situaciones difíciles, resolver conflictos y relacionarse de manera efectiva con otros.

1. **Los Cinco Factores Críticos:** Los cinco factores críticos para tener inteligencia emocional, que son:
   - **Conciencia de uno mismo:** Reconocer tus propias emociones y su impacto en los demás.
   - **Autorregulación:** Aprender a manejar tus emociones de manera efectiva.
   - **Habilidades Sociales:** Utilizar la comunicación verbal y no verbal para construir relaciones positivas.
   - **Empatía:** Comprender las emociones de los demás y responder de manera adecuada.
   - **Motivación:** Estar motivado por una visión personal y un deseo de mejora.
2. **Señales de Baja Inteligencia Emocional:** Identifica señales de baja inteligencia emocional, como conflictos constantes, malentendidos de los sentimientos de los demás, culpar a otros, evitar enfrentar emociones y falta de conexión emocional.
3. **Cómo Mejorar:** Las formas de mejorar la inteligencia emocional, como reconocer las emociones de los demás y mostrar empatía, responder adecuadamente a los sentimientos, eliminar las distracciones para enfrentar las emociones y ser consciente de uno mismo.

Geburá

Geburá, la quinta Sefirá en el Árbol de la Vida de la Cábala, se traduce comúnmente como "Fuerza" o "Juicio". Representa la emanación divina asociada con la disciplina, la restricción y la severidad. Geburá equilibra la generosidad de Jésed, proporcionando límites y estructura en la creación. Establecer límites saludables nos empodera y nos protege del agotamiento. Decir "no" con amabilidad nos libera de compromisos innecesarios y nos permite priorizar nuestras necesidades. Geburá es poner límites, saber decir no, porque uno no puede hacer todo. Decir no te libera y decir sí te compromete. Se debe decir no de manera educada, no de forma iracunda. Debemos dominarnos a nosotros mismos.

La sefirá Geburá también se relaciona con el poder, pero no en el sentido de dominar a otros, sino en el sentido de tener el poder de controlar y dirigir nuestras propias emociones y acciones. Esto implica ser capaz de manejar los impulsos emocionales y no ceder a ataques emocionales constantes. Es un equilibrio entre dar y recibir de manera adecuada y consciente.

Sin embargo, la Geburá también tiene su lado oscuro. Si se lleva al extremo, puede convertirse en una obsesión por el poder y el control sobre los demás. Las personas que están desequilibradas en Geburá pueden volverse autoritarias, sádicas o incluso convertirse en dictadores, ya que buscan imponer su voluntad sobre los demás.

Por lo tanto, la Geburá es una cualidad que debe ser utilizada con sabiduría y equilibrio. No se trata de tener poder sobre otros, sino de tener poder sobre uno mismo. Es la capacidad de decir "no" cuando es necesario para mantener un equilibrio saludable en nuestras relaciones y en nuestras vidas. La disciplina y el autocontrol son herramientas poderosas para el crecimiento personal y espiritual, pero deben usarse con responsabilidad y comprensión de su impacto en los demás (Psicología y Espiritualidad, 2020).

La disciplina y el orden son fundamentales en la vida para mantener un equilibrio emocional y espiritual. Controlar nuestras emociones nos permite actuar desde la conciencia en lugar de reaccionar impulsivamente ante las circunstancias. Esto implica aprender a manejar el "dar" y el "recibir" de manera equilibrada, reconociendo cuándo establecer límites y cuándo abrirnos a los demás. Sin embargo, este autocontrol, asociado con la sefirá de **Geburá** en la Cábala, conlleva un desafío: la posibilidad de malinterpretar esta fuerza como una forma de poder sobre los demás. Decir "no" o restringir algo, si no se realiza desde la compasión y el discernimiento, puede convertirse en una herramienta para ejercer control o dominio, llevando a un desequilibrio en las relaciones.

La Cábala enseña que la verdadera fortaleza radica en el control de uno mismo, pero cuando esta fuerza se desequilibra, puede derivar en el deseo de controlar emocionalmente a otros. Este es el origen de muchos abusos de poder, desde la humillación psicológica hasta la imposición autoritaria. Ejemplos extremos de este desequilibrio incluyen dictadores, sádicos o figuras que buscan someter a los demás, utilizando el autocontrol y la disciplina no para mejorar sus vidas o las de los demás, sino para alimentar su ego y su necesidad de dominio. Es importante destacar que este tipo de desequilibrio no se limita al ámbito político o militar; también se manifiesta en el poder económico o en la vida cotidiana, donde

la búsqueda obsesiva de más autoridad o control puede alejarnos de nuestra esencia espiritual.

El desafío de Geburá es equilibrar esta fuerza con **Jésed**, la bondad y la compasión. La disciplina sin amor se convierte en rigidez, y el poder sin propósito puede conducir a la tiranía. El objetivo es usar la fuerza interior para construir límites sanos y justos, sin caer en la tentación de imponer nuestra voluntad sobre otros. Como señala la Cábala, el verdadero poder no reside en someter a otros, sino en dominar nuestros propios impulsos. Este equilibrio nos permite actuar desde la justicia y la misericordia, manteniéndonos firmes en nuestras decisiones sin perder la conexión humana y espiritual que nos une a los demás.

El equilibrio del "recibir" en **Geburá** radica en la capacidad de aceptar lo que se nos da con gratitud y discernimiento, sin sentirnos débiles ni en deuda. En su esencia, Geburá establece límites y enseña a restringir, pero esto no implica rechazar de forma absoluta. Recibir equilibradamente significa permitir que las bendiciones, el apoyo o incluso las críticas constructivas de los demás lleguen a nosotros, sin perder nuestra autonomía ni integridad. Este equilibrio requiere humildad para reconocer que no podemos hacerlo todo por nuestra cuenta y sabiduría para discernir lo que es realmente útil o necesario para nuestro crecimiento. Cuando Geburá se aplica correctamente, el "recibir" no se convierte en dependencia ni en orgullo, sino en una expresión de equilibrio y respeto por el flujo de dar y recibir que sustenta toda relación auténtica.

[Geburá]: Caminos y Conexiones en el Árbol Sefirótico:

Geburá se encuentra en el pilar derecho del Árbol de la Vida y está directamente conectada con Kéter (Corona) y Jésed (Misericordia). Esta conexión simboliza la relación equilibrada entre la fuerza disciplinaria y la generosidad. Geburá actúa como una fuerza que establece límites y orden en la creación, podemos visualizar la interrelación de estas fuerzas divinas de la siguiente manera:

1. **Biná:** La conexión entre estas dos es una combinación de discernimiento y la capacidad de aplicar límites y restricciones con sabiduría.
2. **Tiféret:** La conexión con Tiféret, asociada con la belleza y la armonía, simboliza un equilibrio entre la severidad y la armonía. Esto podría representar la idea de aplicar principios disciplinarios con compasión y equilibrio.
3. **Hod:** Asociada con la humildad y la rendición, es la idea de que la disciplina y la restricción también pueden llevar a la humildad. La aplicación consciente de la severidad puede conducir a una mayor comprensión de uno mismo y a una actitud humilde.
4. **Jésed:** La disciplina y la restricción pueden aplicarse con compasión y generosidad.
5. **Jojmá a través de Dáat:** La conexión entre Geburá y Jojmá a través de Dáat, que es una especie de portal de conocimiento, podría simbolizar la conexión entre la severidad disciplinaria y la sabiduría intuitiva. Esto podría representar la aplicación sabia de la disciplina basada en una comprensión profunda.

[Geburá]: Relación con la Creación:

Geburá está vinculada a la creación a través de su función de imponer límites y estructura. Representa la energía divina que establece juicio y orden en la manifestación del universo. Geburá contribuye a la justicia y al equilibrio cósmico.

El equilibrio de Geburá se encuentra en la incorporación de Jésed, y viceversa. Demasiada Geburá puede llevar a la rigidez y al autoritarismo, mientras que demasiado Jésed puede resultar en falta de disciplina y límites. El equilibrio entre estos dos aspectos es esencial para vivir una vida plena y armoniosa.

Para lograr ese equilibrio, uno debe aprender a aplicar la disciplina y la restricción de Geburá cuando sea necesario, como en situaciones que requieren autocontrol y límites. Al mismo tiempo, también debe ser capaz de dar y recibir amor y generosidad de manera incondicional, como lo representa Jésed.

El equilibrio de Geburá y Jésed se refleja en muchas áreas de la vida, desde nuestras relaciones interpersonales hasta nuestra relación con nosotros mismos. En la Cábala, se busca encontrar ese punto medio donde seamos capaces de decir "no" cuando sea necesario y, al mismo tiempo, ofrecer amor y generosidad sin condiciones.

En resumen, el equilibrio de Geburá se encuentra en la armonía con Jésed, incorporando la disciplina y el autocontrol cuando sea necesario, pero sin perder de vista la capacidad de dar y recibir amor y generosidad de manera equilibrada y saludable.

La idea de restricción en el contexto de la creación (Sabán, Latidos Cabalísticos , 2020), la energía y la existencia. La restricción se presenta como un concepto fundamental para la creación según la perspectiva del Tzimtzum, lo cual se refleja en la vida cotidiana, con la necesidad de restricción para la creación, la noción de restricción es crucial para la creación de algo. Se sugiere que el infinito, para crear algo nuevo, debe restringirse a sí mismo. Esta restricción se presenta como un requisito para la manifestación de algo nuevo.

La importancia de los límites, la energía infinita, si no se restringe, no puede crear algo.

Es aquí dónde surge la paradoja ¿Si D-os es energía infinita? ¿Cómo puede restringirse o limitarse? La idea de un D-os infinito limitándose a sí mismo es un concepto complejo y a menudo se aborda desde perspectivas teológicas y filosóficas variadas. Aquí hay algunas formas en las que se ha conceptualizado esta noción:

1. **Autolimitación voluntaria**: Algunas tradiciones religiosas sugieren que D-os, siendo infinitamente poderoso y sabio, elige limitarse a sí mismo por amor o por un propósito mayor. Esta autolimitación podría ser vista como una manifestación de la compasión divina, permitiendo la creación de un universo finito y la existencia de seres finitos con libre albedrío.
2. **Dios como trascendente e inmanente**: Otra perspectiva sugiere que D-os es tanto trascendente (más allá de toda comprensión y limitación) como inmanente (presente en todas las cosas). En este contexto, la autolimitación podría entenderse como una forma en que D-os se manifiesta dentro de la creación, adaptando su infinitud para relacionarse con el mundo finito de manera significativa.
3. **Naturaleza de la realidad divina**: Algunos filósofos han propuesto que la infinitud de D-os no se limita en el sentido convencional, sino que se manifiesta de manera diferente en el mundo finito. Por ejemplo, D-os podría ser visto como infinitamente amoroso, justo o misericordioso, y estas cualidades divinas podrían manifestarse en el mundo finito de formas específicas y limitadas.
4. **Paradoja y misterio**: La idea de un D-os infinito limitándose a sí mismo puede ser vista como una paradoja que supera la comprensión humana. Algunas tradiciones religiosas consideran que aspectos de la naturaleza divina están más allá de la capacidad humana para entender completamente, y, por lo tanto, se aceptan como misterios divinos.

La restricción se asocia con la comprensión de límites. Esta idea puede aplicarse a la creatividad, sugiriendo que la limitación y el establecimiento de ciertos límites pueden ser esenciales para fomentar la innovación. La importancia de los límites en la creación y en la

manifestación de la energía es un concepto fundamental en diversos ámbitos, desde la física hasta la psicología y la filosofía. Aquí hay algunas formas de abordar este tema:

1. **Creatividad y restricciones**: A menudo se dice que la creatividad florece dentro de los límites. Cuando se enfrentan a restricciones, ya sea en forma de recursos limitados, restricciones de tiempo o reglas específicas, las personas tienden a encontrar soluciones innovadoras y pensar de manera más creativa. Los límites actúan como puntos de partida para la imaginación y la innovación.
2. **Energía infinita y restricciones**: Si pensamos en términos de energía infinita, como la creatividad o el potencial humano, puede parecer que no hay límites. Sin embargo, sin alguna forma de restricción o estructura, esta energía puede dispersarse en todas direcciones sin alcanzar un objetivo específico o crear algo significativo. Los límites proporcionan dirección y enfoque a esa energía infinita, permitiendo que se canalice de manera efectiva hacia la realización de objetivos y la creación de valor.
3. **Física y límites**: En el ámbito de la física, los límites también son fundamentales. Por ejemplo, en el universo observable, existen límites en términos de velocidad (la velocidad de la luz), límites de temperatura (cero absolutos), y otros límites que definen las leyes naturales y las posibilidades de interacción entre las partículas y las fuerzas. Estos límites son esenciales para comprender el funcionamiento del universo y para predecir cómo interactúan las cosas. Desde la perspectiva de **Geburá** en la Cábala, el ajuste fino en la física del universo puede verse como una manifestación de la disciplina, el orden y la precisión en la creación. Geburá representa el poder de los límites y de la estructura que sostiene la existencia, permitiendo que cada elemento ocupe un lugar exacto y cumpla su función en armonía con el resto. Así, el ajuste fino de las constantes físicas, como la gravedad, la velocidad de la luz o la fuerza electromagnética, son expresiones de este principio de rigurosidad y control en el cosmos. En el universo, pequeñas variaciones en estas constantes podrían haber hecho imposible la vida tal como la conocemos; sin embargo, el equilibrio exacto de fuerzas y condiciones refleja la influencia de Geburá, que establece las leyes y límites necesarios para que la creación prospere. Este ajuste fino es, en esencia, la “contención” de Jésed (la fuerza expansiva y creativa del universo) a través de la precisión de Geburá, que limita y organiza el poder desbordante de la creación para darle forma y estructura. Desde esta perspectiva, Geburá no solo permite la existencia, sino que también garantiza que el universo funcione de manera estable, sosteniendo un equilibrio que es esencial para la vida.
4. **Crecimiento personal y límites**: En psicología y desarrollo personal, los límites también son importantes. Establecer límites saludables en las relaciones interpersonales, por ejemplo, es crucial para el bienestar emocional y para mantener relaciones equilibradas y respetuosas. Del mismo modo, establecer límites personales en términos de tiempo, energía y recursos es fundamental para evitar el agotamiento y maximizar el potencial individual.

[Geburá]: Aspectos Psicológicos:

Psicológicamente, Geburá se asocia con la fuerza de voluntad, la disciplina y la capacidad de establecer límites. Indica la necesidad de tomar decisiones basadas en la lógica y el juicio, incluso cuando estas decisiones puedan requerir restricción o renuncia.

Geburá desde el aspecto psicológico, es la capacidad de decir "no" cuando es necesario y establecer límites.

Influye en la mente a través de la capacidad de discernimiento y juicio. Promueve la toma de decisiones racionales y lógicas, contribuyendo a una mente disciplinada y enfocada.

Constituye un aspecto esencial de la creación, actuando como un filtro o moderador de la energía proveniente de la Sefirá anterior, Jésed, que representa la bondad o la gracia. Ejerce una forma de juicio, equilibrando la bondad canalizando la energía a través de principios de justicia, moral y discernimiento.

Esta Sefirá está vinculada a la necesidad de restringir o canalizar la energía creadora para permitir la existencia del individuo de manera equilibrada. Está asociada al personaje bíblico de Isaac, el hijo de Abraham, destacando su papel en la continuidad y aseguramiento de la vida (JePense.org, 2020).

La progresión a través de las Sefirot, incluida Geburá, no es solo un proceso cósmico, sino también un camino espiritual para el individuo. Al explorar estas esferas, se atraviesan diferentes etapas de comprensión, desde la manifestación física hasta la realización espiritual. Geburá, en este contexto, representa la comprensión.

Se plantea que la falta de restricción conlleva varios riesgos o problemas:

- La ausencia de límites puede llevar a un exceso de energía, que a su vez puede ser perjudicial. Un exceso puede llevar a una destrucción, al agotamiento o a la falta de apreciación. Por ejemplo, un exceso de conocimiento puede conducir a la destrucción en lugar de su beneficio.
- Asimismo, la falta de restricción puede resultar en una carencia, donde la ausencia de límites puede llevar a la falta de apreciación por lo que se tiene. Si no hay límites, no hay referencia para valorar las cosas, lo que podría conducir a la insatisfacción o al desinterés.

El concepto de restricción parece vincularse a la noción de equilibrio, la aplicación de límites adecuados en la vida y en el proceso creativo para evitar extremos que puedan ser perjudiciales. Estos límites son vistos como una forma de mantener una estructura que permita el crecimiento, la apreciación y el uso eficaz de la energía, evitando así los excesos y las deficiencias que podrían ser dañinos para la existencia.

En la Cábala, una **clipá** (o *klipá*, plural *klipot*) es una "cáscara" o "envoltura" que representa una capa de impureza o negatividad que oculta o bloquea la luz divina. El término "clipá" significa literalmente "cáscara" o "concha" en hebreo, y se usa para describir elementos en la creación que, al igual que una cáscara, envuelven y ocultan la esencia divina o la "chispa" de santidad en el mundo material. Esta ocultación dificulta que las personas perciban o se conecten con la espiritualidad y el propósito divino en sus vidas.

Según la enseñanza cabalística, las clipot se originan como resultado de la ruptura de los "vasos" en el proceso de creación, un evento conocido como el **Shevirat HaKelim** (la "ruptura de los recipientes"). En este proceso, los recipientes que originalmente estaban destinados a contener la luz divina no pudieron soportar su intensidad y se rompieron, dejando chispas divinas atrapadas en los fragmentos o "cáscaras". Estas cáscaras pasaron a formar el "lado oscuro" de la creación, un ámbito donde la luz divina está velada y donde reside la negatividad o impureza.

A pesar de su asociación con la impureza, las clipot cumplen una función importante: crean un contraste necesario que permite el libre albedrío y el desarrollo espiritual. Al ocultar la luz divina, las clipot dan al ser humano la oportunidad de esforzarse para descubrir esa luz, trascender sus limitaciones y conectarse con su propósito espiritual. El desafío de superar las clipot, de liberar las chispas atrapadas dentro de ellas, es parte esencial del crecimiento espiritual en la Cábala. Esta "elevación" o "redención" de la luz atrapada simboliza la restauración de la armonía en el universo y el acercamiento a la unidad divina.

La virtud se contempla como una cualidad moral y espiritual que refleja la alineación del individuo con los principios divinos y la búsqueda de una vida en armonía con la voluntad divina, en cierto sentido, está asociada con los límites o restricciones. Estos límites permiten alcanzar un equilibrio y control en la vida. Por otro lado, la "clipá" (se refiere al concepto de cáscara o energía negativa en la Cábala) está relacionada con lo negativo, sugiriendo que esta energía no limitada o descontrolada puede conducir a aspectos perjudiciales, desequilibrio o excesos.

La virtud, representada por el límite, está vinculada a establecer restricciones y equilibrio en la vida. Los límites proporcionan un marco para la acción positiva y adecuada. Mientras tanto, la "clipá" o energía negativa parece representar lo opuesto: un desequilibrio, la ausencia de límites, un exceso o un comportamiento destructivo. Este concepto no se refiere solo a la cantidad de algo, sino también a su uso inapropiado o desmedido, lo que lleva a consecuencias negativas

Un enfoque metafórico para ilustrar la idea de los límites y cómo son esenciales para la virtud y el equilibrio:

Imagina un río como una representación visual de la vida y la energía que fluye. El curso de un río está definido por sus bordes o márgenes. Estos márgenes son el "límite" que controla el flujo del agua, manteniéndolo en una dirección específica. Si eliminas esos límites, el agua del río se desbordaría y causaría estragos en las áreas circundantes. Es decir, la restricción en este caso, el cauce del río, es crucial para asegurar que el río fluya de manera controlada, brindando vida y recursos a su paso.

En términos filosóficos, esto se asocia con la idea de que los límites son esenciales para mantener un equilibrio y un comportamiento virtuoso. Los límites son los que nos mantienen enfocados, nos dirigen en una dirección específica y evitan que nos desviemos en excesos o carencias. La restricción aquí se considera no como algo que impide, sino como un marco necesario para el desarrollo y la estabilidad, similar al cauce que guía el flujo del río (Sabán, Latidos Cabalísticos , 2020).

Las cosas cotidianas poseen una dimensión espiritual más profunda y están conectadas con aspectos metafísicos. En la Cábala, se destaca que el mundo material y el espiritual están intrínsecamente entrelazados, lo que sugiere que incluso los objetos y símbolos aparentemente triviales pueden tener un origen espiritual común. Esta tradición enfatiza la importancia de comprender la dimensión interna de lo que se manifiesta en el mundo material, explorando cómo objetos, palabras, emociones, colores y elementos cotidianos tienen significados más profundos y se relacionan con niveles espirituales más elevados.

Además, la tradición oral y la enseñanza de la Cábala de maestro a alumno, nos dice que el conocimiento de la Cábala no se adquiere solo a través de libros, sino a través de una experiencia personal e íntima (Judaísmo, Judaísmo ABC, 2020).

La conexión entre los aspectos físicos y espirituales, la importancia de la tradición oral y la experiencia personal en el aprendizaje, están alineados con los principios generales de la Cábala y pueden relacionarse con la noción de Geburá como la sefirá que abarca la restricción, el juicio y la conexión entre los aspectos materiales y espirituales.

El concepto de Clipot (Klipá en plural) (Centro de Kabbalah , 2018) en la Cábala describe las "cáscaras" o "velos" metafísicos creados por las acciones negativas de un individuo. Estas actúan como una barrera que separa a la persona de la Luz divina.

La definición básica de Clipot implica la existencia de barreras invisibles entre nosotros y la Luz del Creador, que se generan a partir de nuestras acciones egoístas. Estas barreras obstaculizan nuestra capacidad para recibir bendiciones y sentir alegría, certeza y plenitud.

La Cábala enseña que todos poseemos un ser puro y perfeccionado que está cubierto por estas "cáscaras". Es como una cortina que cubre una lámpara: la luz está presente, pero está oculta. Eliminar estas barreras es fundamental para alcanzar el nivel espiritual que deseamos.

Para deshacer estas "cáscaras", se sugieren varias estrategias en la Cábala:

- **Conciencia:** Reconocer que la Luz del Creador está presente en todas las cosas, incluso en nuestras luchas personales.
- **Estudio de textos:** El estudio de la Torá, la Cábala y otros textos no es solo intelectual, sino para atraer la Luz que puede eliminar estas barreras.
- **Conexión con el Zohar:** El Zohar, texto principal de la Cábala, posee una influencia purificadora para eliminar las Clipot.
- **Acciones desinteresadas:** Transformar acciones y deseos egoístas en acciones y deseos de compartir, lo que se conoce como "El dar transformador".
- **Afrontar la incomodidad:** Atravesar sentimientos negativos ayuda a romper las Klipot y descubrir la bendición oculta en esas situaciones.

Una sabiduría más profunda implica entender que estas barreras existen para permitir la libertad de elección. El Creador permite las Clipot para que tengamos la oportunidad de eliminar lo que se conoce como "Pan de la Vergüenza" (Cuando nos ganamos algo sin ningún mérito). Al deshacernos de esto, alcanzamos la plenitud.

La comprensión de estos conceptos en la Cábala ayuda a percibir cómo la presencia de barreras puede ser superada para permitir el redescubrimiento de la chispa divina en nuestra alma, cumpliendo así el propósito de la vida (Centro de Kabbalah , 2018).

Muchas personas enfrentan una lucha interna y emocional donde **Geburá**, la severidad, se manifiesta en las difíciles decisiones que debemos tomar, como elegir entre cumplir con las expectativas de nuestros padres, pareja o jefes y asumir la responsabilidad de nuestras propias elecciones, lo que puede generar dudas y miedos internos. Por otro lado, **Jésed** se refleja en nuestra búsqueda de conexión, amor y reconocimiento, evidenciando la necesidad de afecto y bondad en nuestras relaciones. Estos conceptos se entrelazan, creando un conflicto entre nuestras responsabilidades, la necesidad de afecto y la

autoaceptación, lo que resalta el desafío de equilibrar la rigidez del juicio con la calidez de la misericordia en nuestra vida cotidiana. Así, la interacción entre el mundo exterior y nuestro mundo interior revela la complejidad de nuestras luchas internas, donde los principios de la Cábala ofrecen una perspectiva valiosa sobre estos conflictos.

Nos vemos forzados a enfrentar nuestros deseos, miedos, y la incapacidad para comprender y aceptar nuestro propio deseo. Esta lucha interna se refleja en la lucha externa contra el ego y los prejuicios, así como la aprobación ajena. Cada batalla contra nuestro **oponente**, en cierto sentido, una confrontación simbólica con un aspecto reprimido de sí mismo.

El control emocional y la disciplina personal son elementos fundamentales en la vida de cualquier individuo. La capacidad de manejar las emociones, mantener el orden y la disciplina en nuestras acciones es esencial para lograr el éxito y la armonía en nuestras relaciones personales y profesionales. Sin embargo, en ocasiones, este control puede ser malinterpretado o utilizado de manera indebida, lo que conlleva a problemas de poder y dominación sobre los demás.

Es indudable que el dominio sobre uno mismo es una muestra de fortaleza y madurez emocional. Aquellos que son capaces de controlar sus impulsos y emociones tienden a ser más resilientes ante las adversidades y a tomar decisiones más acertadas en su vida cotidiana. Esta capacidad les permite mantener la calma en situaciones estresantes, resolver conflictos de manera pacífica y mantener relaciones interpersonales saludables.

Sin embargo, existe un lado oscuro en el control emocional cuando se convierte en un instrumento de poder sobre los demás. Aquellos que utilizan su capacidad de controlar sus emociones para manipular o dominar a los demás están cayendo en una dinámica de poder que puede ser perjudicial tanto para ellos como para quienes los rodean. Este tipo de comportamiento puede manifestarse de diversas formas, desde la negación de los sentimientos del otro hasta la imposición de la propia voluntad sobre ellos.

La raíz de este problema radica en la asociación errónea entre el control emocional y el poder sobre los demás. Quienes buscan ejercer control sobre los demás a través de la manipulación emocional lo hacen porque perciben que, al dominar sus propias emociones, tienen el poder de influir en las emociones y acciones de los demás. Esta dinámica puede llevar a relaciones tóxicas y desequilibradas, donde una persona se convierte en el tirano emocional y los demás en sus víctimas.

Es importante entender que el verdadero poder se encuentra en la capacidad de influir positivamente en los demás, no en dominarlos o controlarlos. Aquellos que son verdaderamente fuertes emocionalmente son aquellos que pueden controlarse a sí mismos sin necesidad de ejercer control sobre los demás. Estas personas son capaces de reconocer y respetar los límites y emociones de los demás, y buscan construir relaciones basadas en el respeto mutuo y la empatía.

El control emocional y la disciplina personal son elementos clave en la vida de cualquier individuo, pero es importante utilizarlos de manera responsable y ética. El verdadero poder no radica en dominar a los demás, sino en dominarse a uno mismo y construir relaciones basadas en el respeto y la reciprocidad.

[Geburá]: Conexión Espiritual:

Geburá se encuentra en el pilar izquierdo del Árbol de la Vida y se asocia simbólicamente con el brazo izquierdo. Geburá representa la fuerza, la disciplina y la restricción. Esta emanación equilibra a Jésed, estableciendo límites y estructura en la creación. Geburá está relacionada con la conexión espiritual a través de la aplicación disciplinada de principios éticos. La práctica del autocontrol y la toma de decisiones conscientes contribuye a la evolución espiritual y al desarrollo moral.

Equilibrio en la manifestación, se plantea que, si la energía no se restringe, ya sea en la creación del universo o en la vida cotidiana, puede llevar tanto al exceso como a la escasez. Esta restricción se ve como una forma de equilibrar y guiar la energía para que sea útil y productiva, en lugar de perjudicial.

El concepto de restricción parece ser fundamental en el proceso creativo y en la existencia misma, actuando como una fuerza que equilibra y da forma a la manifestación de la energía y la vida en general.

Se plantea que la falta de restricción conlleva varios riesgos o problemas:

- La ausencia de límites puede llevar a un exceso de energía, que a su vez puede ser perjudicial. Se describe que un exceso puede llevar a una destrucción, al agotamiento o a la falta de apreciación. Por ejemplo, un exceso de conocimiento puede conducir a la destrucción en lugar de su beneficio.
- Asimismo, la falta de restricción puede resultar en una carencia, donde la ausencia de límites puede llevar a la falta de apreciación por lo que se tiene. Si no hay límites, no hay referencia para valorar las cosas, lo que podría conducir a la insatisfacción o al desinterés.

El concepto de restricción parece vincularse a la noción de equilibrio, la aplicación de límites adecuados en la vida y en el proceso creativo para evitar extremos que puedan ser perjudiciales. Estos límites son vistos como una forma de mantener una estructura que permita el crecimiento, la apreciación y el uso eficaz de la energía, evitando así los excesos y las deficiencias que podrían ser dañinos para la existencia.

[Geburá]: Parte del Cuerpo Representada y su Conexión:

Geburá se asocia con el brazo derecho, representando la fuerza disciplinaria y la capacidad de aplicar juicio. La conexión con el cuerpo implica la influencia de Geburá en la acción física y la imposición de límites en la expresión corporal.

Geburá representa la fuerza de juicio, severidad y restricción. Se considera que es el aspecto que equilibra a Jésed, que representa la misericordia y la bondad. El brazo derecho, en este contexto, se asocia con el lado más oscuro o restrictivo de la naturaleza divina. Juntos son los aspectos opuestos y complementarios de la divinidad y la existencia.

Así, el hecho de que Geburá sea representado por el brazo derecho en la Cábala sugiere que es el aspecto divino relacionado con la restricción y el juicio, mientras que Jésed, representado por el brazo izquierdo, está relacionado con la misericordia y la benevolencia. La interacción entre estos dos aspectos es fundamental para mantener el equilibrio en el universo según la cosmología cabalística.

[Geburá]: Acciones para Equilibrar la Sefirá:

1. **Práctica de la Moderación:** Cultivar la capacidad de establecer límites y practicar la moderación en la vida diaria.
2. **Autocontrol Emocional:** Desarrollar la habilidad de manejar las emociones y reacciones impulsivas.

[Geburá]: ¿Qué Ayuda a Equilibrar la Sefirá? ¿Qué la Desequilibra?

Ayuda a Equilibrar:

- **Compasión Equilibrada:** Aplicar compasión junto con la disciplina.
- **Autocontrol Consciente:** Practicar la toma de decisiones conscientes y la moderación.
- **La disciplina personal**: Implica el control y la regulación de los propios impulsos, emociones y acciones. Esto significa cultivar la capacidad de autocontrol, resistir la tentación de actuar impulsivamente y tomar decisiones conscientes y deliberadas en línea con los valores y principios personales. La disciplina personal ayuda a mantener el equilibrio en Geburá al asegurar que la fuerza y la energía interior se utilicen de manera constructiva y responsable, en lugar de ser mal dirigidas o desperdiciadas en acciones impulsivas o destructivas
- **Establecer límites claros y definir fronteras saludables**: Es esencial para mantener el equilibrio en Geburá. Estos límites pueden aplicarse tanto a nivel personal como en las relaciones interpersonales. En el ámbito personal, establecer límites implica reconocer y respetar los propios límites emocionales, físicos y mentales, así como aprender a decir "no" cuando sea necesario para proteger el propio bienestar y preservar la integridad personal.
  En las relaciones interpersonales, establecer límites saludables implica comunicar de manera clara y firme las expectativas, necesidades y límites personales, y respetar los límites de los demás. Esto ayuda a mantener relaciones equilibradas y respetuosas, evitando el abuso de poder o la manipulación emocional. Al establecer límites saludables, se promueve el respeto mutuo y se previenen conflictos y desequilibrios en las relaciones.

Ayuda a Desequilibrar:

- **Exceso de Severidad:** Imponer restricciones excesivas y rigidez.
- **Falta de Límites:** La falta de autocontrol y límites puede conducir a la falta de estructura.
- **Humillar a los demás:** Cuando una persona utiliza su fuerza, poder o capacidad para humillar a los demás, está desviando el equilibrio de Geburá hacia una dirección destructiva. La humillación es una forma de maltrato psicológico que implica denigrar, menospreciar o avergonzar a otra persona con el fin de ejercer control o dominio sobre ella. Este comportamiento es contrario a los principios de justicia y equilibrio que Geburá representa, ya que implica un abuso de poder en lugar de un uso justo y equilibrado del mismo.
- **Exceso de Poder:** Cuando una persona ejerce un exceso de poder sobre los demás, está desviando el equilibrio de Geburá hacia un extremo de autoritarismo y tiranía. El ejercicio excesivo de poder implica imponer la propia voluntad sobre los demás sin tener en cuenta sus derechos, necesidades o deseos. Esto puede manifestarse en diversas formas, como el abuso de autoridad, la manipulación emocional o la coerción, y puede conducir a relaciones desiguales y opresivas.

[Geburá]: Acciones para Practicar Sefirá:

1. **Práctica de la Autoevaluación:** Reflexionar sobre las acciones y decisiones desde una perspectiva ética.
2. **Establecer Metas Realistas:** Definir metas alcanzables y trabajar hacia ellas con disciplina.
3. **Meditación Reflexiva:** Practicar meditaciones que fomenten la reflexión y el autocontrol.
4. **Desarrollo Ético:** Trabajar en el desarrollo de un código ético personal y aplicarlo en la vida cotidiana.
5. **Establecimiento de Límites Saludables:** Reconocer y establecer límites saludables en relaciones y compromisos.

Debemos de tener en cuenta siempre que esta esfera implica establecer límites y aprender a decir "no". Reconocer nuestras limitaciones y negarnos a hacer todo nos libera de compromisos excesivos. Es importante expresar nuestros límites de manera educada y no desde la ira, lo que requiere un dominio personal.

Tiféret

Tiféret, la sexta Sefirá en el Árbol de la Vida de la Cábala, se traduce comúnmente como "Belleza" o "Armonía". Es considerada el punto central del Árbol, unificando las emanaciones superiores e inferiores. Tiféret representa la síntesis y armonización de las fuerzas opuestas en la creación, promoviendo la belleza y el equilibrio. El equilibrio entre dar y recibir amor nos brinda paz interior y fortaleza emocional. Cultivar una sana autoestima nos ayuda a superar desafíos y a mantenernos fieles a nosotros mismos. Es el equilibrio entre dar y recibir, la dimensión del amor. Es la que da paz interior y la estructura del Yo, la autoestima y la automotivación. Ayuda a realizar metas y a superar problemas. La crítica no debe afectar la autoestima, que es el motor de la automotivación. Es una seducción del Yo con el Yo, sin llegar al narcisismo.

Es la esfera del **amor, la armonía y la compasión**, y conecta los aspectos superiores e inferiores del ser. Tiféret es donde el "yo interior" busca alcanzar su máximo potencial y expresarse plenamente, utilizando las dimensiones inferiores como instrumentos para elevarse. Sin embargo, este camino está lleno de desafíos relacionados con el ego, la dependencia y el aislamiento, que deben ser superados para encontrar una verdadera paz interior.

El Amor como Camino, pero no como Dependencia: Tiféret nos enseña que el amor es un pilar esencial para la conexión con los demás. Sin embargo, el amor desmedido hacia otra persona puede convertirse en dependencia, lo que limita nuestra libertad espiritual. Encontrar el equilibrio implica aprender a amar sin perder nuestra autonomía.

La Independencia como Virtud, pero sin Narcisismo: La independencia es fundamental en el desarrollo del "yo interior", pero puede conducir al aislamiento o al narcisismo si se exagera. El riesgo está en centrarse tanto en uno mismo que se pierda la conexión con los demás, evitando las enseñanzas y relaciones que la vida externa ofrece.

El Peligro del Ego Espiritual: El misticismo, cuando se lleva al extremo, puede alejarnos de las relaciones humanas y crear una falsa sensación de superioridad. Esto ocurre cuando creemos que otros no están "a nuestro nivel" y buscamos aislarnos para enfocarnos solo en nuestro crecimiento espiritual. En Tiféret, se nos recuerda que todos somos iguales ante D-os y que el amor no es excluyente.

El Equilibrio: Amar sin Perderse a Uno Mismo: La enseñanza central de Tiféret es mantener el balance entre amarnos a nosotros mismos y amar al otro. Esto implica no caer en el narcisismo ni en la dependencia emocional. Se trata de amar al otro sin anular nuestra independencia y amarnos a nosotros mismos sin cerrar las puertas a la conexión con los demás.

Cuando logramos este equilibrio entre el amor propio y el amor hacia los demás, alcanzamos un estado de paz interior. Esta paz, según los cabalistas, es la única verdad del mundo inferior y el centro neurálgico de todo el sistema espiritual. Desde este punto de armonía, estamos preparados para ascender a niveles superiores de conciencia, donde nuevos desafíos nos esperan.

Tiféret es donde el "yo interior" busca alcanzar su máximo potencial y expresarse plenamente, utilizando las dimensiones inferiores como instrumentos para elevarse. Sin embargo, este camino está lleno de desafíos relacionados con el ego, la dependencia y el aislamiento, que deben ser superados para encontrar una verdadera paz interior.

Tiféret nos enseña que el amor y la independencia no son opuestos, sino fuerzas complementarias que debemos integrar en nuestra vida. La clave está en amar siempre al otro para evitar el narcisismo y amarnos a nosotros mismos para no caer en la dependencia. Este equilibrio es el corazón de nuestra evolución espiritual y nos prepara para trascender hacia dimensiones más elevadas.

En el contexto del **yo interior y la autoestima**, Tiféret representa la armonía entre el amor propio saludable y la humildad, evitando los extremos del narcisismo y la dependencia emocional.

El amor propio es esencial para el crecimiento espiritual y la autoestima, pero Tiféret nos recuerda que debe estar alineado con la compasión hacia los demás. Amar nuestro "yo" no significa inflar el ego, sino reconocer nuestro valor intrínseco como parte de la creación divina. Apreciar nuestras fortalezas sin menospreciar a los demás ni sentirnos superiores.

En Tiféret, el **yo** se fortalece a través de las relaciones auténticas. Se trata de conectar con los demás desde el amor y la compasión, sin perder nuestra esencia ni caer en la dependencia emocional. Estar en una relación donde ambas partes se apoyen mutuamente sin perder su individualidad.

La autoestima saludable en Tiféret es reconocer nuestro valor sin convertirnos en el centro de todo. El narcisismo, en cambio, surge cuando el amor propio se desbalancea y excluye a los demás. Tiféret nos enseña a ser conscientes de nuestra importancia, pero también de nuestra igualdad con todos los seres. Celebrar un logro personal mientras reconocemos el apoyo o la inspiración que recibimos de otros.

Tiféret nos invita a desarrollar el autoconocimiento para crecer espiritualmente, pero también a estar abiertos a las lecciones del mundo externo. El equilibrio está en aprender de nuestro interior y de nuestra interacción con los demás. Practicar la introspección sin desconectarnos de las experiencias y relaciones humanas que nos enriquecen.

Autoestima Según Tiféret: Una Guía Espiritual

- **Amar sin poseer**: Amar al otro desde la libertad, sin controlar ni depender.
- **Aceptarse con compasión**: Reconocer nuestros defectos y virtudes sin juzgarnos ni glorificarnos.
- **Confiar sin arrogancia**: Tener confianza en nuestras habilidades sin caer en la soberbia.
- **Reconocer la unidad**: Entender que nuestro valor individual está conectado al valor universal de toda la creación.

En Tiféret, el equilibrio del yo y la autoestima radica en aprender a **amarnos a nosotros mismos sin egoísmo** y a **amar a los demás sin sacrificarnos completamente**. Este balance nos permite vivir con paz interior, irradiar amor auténtico y establecer relaciones

significativas sin perder nuestra esencia. Este estado es el núcleo de la armonía personal y espiritual que Tiféret nos ofrece.

La inteligencia encarnada en Tiféret es pura y desapasionada. Es la parte de la mente que escucha cuando nos hablamos a nosotros mismos, el yo que es capaz de ser consciente de la noción de sí mismo. Las emociones, las asociaciones, las necesidades y las experiencias tienen lugar más abajo, dejando el alma libre de estas cargas al experimentar el estado de ser de Tiféret.

El cabalista, al trabajar desde dentro de Maljut para alinear más estrechamente la personalidad con el alma en Tiféret, realiza dos funciones cruciales. Primero, reduce la carga de trabajo del alma en su danza de mediación, y segundo, aumenta la claridad de la conexión entre el yo y lo divino. La verdadera naturaleza de esta gran obra es abrir las puertas de la paz personal y la aceptación.

Así, en Tiféret, la diferencia es celebrada y la belleza se encuentra en la diversidad y el equilibrio. La búsqueda de la conexión más estrecha entre la personalidad y el alma despierta el potencial para alcanzar la iluminación y la paz interior. Tiféret es el sol que permite la existencia, el punto de encuentro donde lo divino y lo mundano convergen en una danza eterna de armonía y amor.

En el vasto terreno de la Cábala y la esfera Tiféret, hemos tenido la oportunidad de adentrarnos en cómo ciertos conceptos pueden alinearse con ideas esotéricas o filosofías espirituales, científicas, brindando una perspectiva enriquecedora que resuena con la profundidad de la conexión humana y la búsqueda de un propósito superior.

La moneda de mayor valor en la interacción con otros yace en el efecto que dejamos en ellos. Este principio resuena de manera armónica con la filosofía de conexión y unidad que emana de la Cábala. La manera en que impactamos a los demás se convierte en la divisa más preciada, reflejando la idea de que nuestras interacciones pueden ser un vehículo para la elevación espiritual.

Descubrir nuestro propósito, libera a las personas de sus inquietudes. Esta experiencia puede equipararse a la búsqueda del cumplimiento del propósito espiritual, conocido como "Tikún", contribuyendo así a la armonía cósmica y al bienestar colectivo.

La importancia de ser auténtico y encontrar la verdadera paz al liberarse de la necesidad de validación externa, se entrelaza con la noción cabalística de que cada individuo posee una chispa divina única, sugiriendo que la realización genuina se encuentra al ser fiel a uno mismo y a su conexión espiritual intrínseca.

La distinción entre confianza y anhelo se expone, señalando que mientras la confianza salta, el anhelo mendiga. La certeza es como una conexión directa con la Divinidad, mientras que el anhelo representaría una conexión más superficial, arraigada en deseos externos y necesidades efímeras.

La naturaleza de la imaginación, la proyección del ego y la importancia de soltar la narrativa creada por la mente. Es trascender la ilusión de la realidad física y reconocer la verdad esencial que subyace en todas las cosas.

Dejar un rastro positivo, la noción de dejar una huella positiva y ser reconocido en toda nuestra magnificencia puede vincularse con la idea cabalística de contribuir a elevar el mundo a través de acciones positivas y centradas en el amor. Es, en esencia, un llamado a vivir de acuerdo con principios espirituales elevados, un eco que resuena con diversas tradiciones místicas y su llamado a la conexión y contribución al bienestar colectivo.

Exploraremos cómo estos conceptos reflejan la búsqueda universal de significado, conexión espiritual y contribución positiva. Tiféret sirve como faro inspirador que guía hacia la comprensión más profunda de uno mismo y, en última instancia, hacia la búsqueda del propósito y la autenticidad en la vida. La importancia de la conexión con los demás y la contribución al bienestar colectivo se erige como un faro, iluminando el camino hacia una existencia guiada por principios espirituales superiores, resonando con las enseñanzas de diversas tradiciones.

Para poder equilibrar Tiféret debemos de ser **proactivos** que significa anticiparse a los eventos y tomar la iniciativa para actuar antes de que las cosas sucedan. Las personas proactivas planifican, buscan soluciones y asumen la responsabilidad de sus decisiones, lo que les permite tener más control sobre su vida. En cambio, ser **reactivo** implica responder a las situaciones solo cuando se presentan, a menudo de manera impulsiva y sin planificación previa. Las personas reactivas tienden a esperar a que los problemas surjan o que otros tomen la iniciativa, lo que puede llevar a decisiones apresuradas y a una sensación de falta de control sobre su entorno. En resumen, la proactividad se centra en la acción anticipada y la responsabilidad, mientras que la reactividad se basa en respuestas inmediatas a las circunstancias.

Tiféret, que representa la belleza y la armonía, también simboliza el equilibrio y la integración de las energías opuestas, como el juicio y la misericordia. La proactividad implica actuar de manera consciente y deliberada, tomando decisiones basadas en la razón y la reflexión, en lugar de reaccionar impulsivamente ante las circunstancias. Esta capacidad de actuar con intención y propósito refleja una madurez emocional y un equilibrio interno que son esenciales para manifestar la verdadera belleza y armonía que Tiféret representa. Además, ser proactivo permite cultivar relaciones más saludables y un mayor control sobre la propia vida, alineándose con el ideal de desarrollo personal y espiritual que se busca en esta sefirá.

[Tiféret]: Caminos y Conexiones en el Árbol Sefirótico:

1. **Kéter (Corona):** Tiféret actúa como un puente entre las fuerzas opuestas de Jésed (misericordia) y Geburá (fuerza). En Kéter, Tiféret se manifiesta como la armonía y equilibrio supremos, conectando la trascendencia con la acción compasiva y justa.
2. **Jésed (Misericordia):** Tiféret equilibra la misericordia de Jésed con la disciplina de Geburá, creando una expresión armoniosa de amor y compasión. Aquí, Tiféret se manifiesta como la capacidad de brindar misericordia de manera equilibrada y justa.
3. **Geburá (Fuerza):** Tiféret suaviza la severidad de Geburá, proporcionando un equilibrio entre la disciplina y la compasión. Es la fuerza justa y necesaria para mantener el equilibrio en situaciones desafiantes.
4. **Netsaj (Victoria):** Tiféret es la fuerza impulsora detrás de la victoria, combinando la determinación (Netsaj) con la armonía y el equilibrio. Representa una victoria que se logra sin comprometer la ética y la integridad.
5. **Hod (Esplendor):** Tiféret aporta equilibrio y armonía al esplendor de Hod, permitiendo que la belleza brille de manera más equilibrada y sostenible. Representar la belleza que surge de la autenticidad y la integridad.
6. **Yesod (Fundamento):** Tiféret proporciona un fundamento equilibrado para Yesod, permitiendo que las energías creativas y la estabilidad se fusionen. Aquí, Tiféret es la base sobre la cual se construyen relaciones y manifestaciones creativas de manera armoniosa.

[Tiféret]: Relación con la Creación:

Tiféret está relacionada con la creación a través de la búsqueda de la armonía y la integración. Representa la unión de las fuerzas opuestas, la reconciliación de los aspectos masculinos y femeninos, y la manifestación de la belleza divina en la realidad.

Hace eones cuando la luz abarcaba todo y la sombra no existía en el corazón del cosmos, se erguía el Árbol de la Vida, su tronco sosteniendo las diez sefirot que emanaban energías divinas en todas direcciones.

En la sefirá central, Tiféret, se manifestaba la esencia de la armonía. Era el refugio de la belleza, un punto donde las fuerzas opuestas convergían en una sinfonía celestial. Pero antes de que esta sinfonía pudiera comenzar, una historia primordial se desplegó.

Era la historia del Tzimtzum, el acto divino de contracción que permitió la creación. En el principio, la Divinidad resplandecía en una luminosidad infinita. Sin embargo, para dar espacio al universo finito, D-os realizó el Tzimtzum, retirándose para permitir la existencia de la realidad tangible.

La contracción divina creó un vacío, un espacio donde la creación podría florecer. En este vacío, las esferas celestiales danzaron y se entrelazaron, cada una buscando su lugar en la sinfonía cósmica. Y así, nació Tiféret en el epicentro de esta danza divina.

Tiféret, la joya central del Árbol de la Vida, se convirtió en el punto donde las energías masculinas y femeninas se encontraron y entrelazaron. Era la síntesis de la misericordia expansiva y la fuerza disciplinada, la encarnación misma de la armonía. En su resplandor, cada sefirá halló su propósito, cada energía encontró su contraparte, y la creación se convirtió en una obra maestra de equilibrio.

La danza de Tiféret era la expresión de la armonía divina que surgía del acto de Tzimtzum. Era como un eco eterno de la contracción divina, una respuesta cósmica que resonaba a través de las edades. Tiféret no solo reflejaba la luz divina, sino que también la transformaba en una mezcla perfecta de amor y disciplina.

Así, en este reino etéreo, la relación entre Tiféret y el Tzimtzum se tejía en la trama misma de la existencia. La armonía nacía de la contracción, la belleza surgía de la restricción divina, y la danza cósmica continuaba en un eterno ciclo de equilibrio. Y así, en el centro del Árbol de la Vida, Tiféret seguía siendo el testigo y el participante en la danza eterna de la creación, siempre recordando el Tzimtzum como el telar cósmico que permitía que la armonía se expresara.

Tiféret, que es una de las Sefirot en la Cábala, tiene un papel crucial en la transmisión y distribución de la Shefa, que es la abundancia divina. Tiféret se encuentra en una posición central dentro del Árbol de la Vida, actuando como un punto de equilibrio entre las Sefirot superiores, que representan los atributos divinos relacionados con la misericordia y la compasión, y las Sefirot inferiores, que representan los atributos relacionados con la acción y la manifestación en el mundo físico.

Debido a su posición central, Tiféret actúa como una especie de interfaz entre los aspectos superiores y los inferiores del Árbol de la Vida. Se le considera el punto donde convergen las energías de las Sefirot superiores para ser transmitidas y manifestadas en el mundo físico a través de las Sefirot inferiores. Por lo tanto, Tiféret desempeña un papel crucial en el flujo y la distribución de la Shefa, asegurando que la abundancia divina se transmita de manera equilibrada y armoniosa a todos los aspectos de la creación. En resumen, Tiféret actúa como un canal a través del cual la Shefa fluye desde las esferas divinas hacia el mundo físico.

En hebreo, "Shefa" significa abundancia y riqueza. Se convierte en un término importante para describir la emanación divina, el flujo divino que asegura la subsistencia y el mantenimiento del universo. Shefa se ve como un signo de la presencia divina que trasciende las formas materiales (Valabregue-Perry, s.f.).

La santidad (**Kedushá** es la santidad y se considera en equivalencia con Kéter) se asocia con Shefa como manifestación de la gloria divina sin forma. La santidad se considera como la marca de lo divino y el signo de su presencia en el mundo.

La Cábala teosófica articula lo divino alrededor de diez poderes llamados las Sefirot, que forman un sistema de emanación. Shefa se ve como el signo de la manifestación divina a través de estas Sefirot, y representa la economía divina que rige las relaciones entre D-os, el hombre y el mundo.

El Ein sof, o el Infinito, se considera como el origen de donde emanan las Sefirot. La emanación se ve como un flujo dinámico que proviene de Ein sof, y está asociado con la voluntad divina que inicia este proceso.

La teoría del Tzimtzum, el retiro primordial de D-os, se asocia con la emanación en la Cábala lurianica. Este retiro se ve como una postura preparatoria para la expansión divina. La voluntad divina se considera como el motor de este proceso.

Shefa también se asocia con un deseo de retorno al origen, donde las Sefirot buscan reunirse con el Creador. Este deseo de retorno crea una tensión dinámica en el universo emanacionista. Cada Sefirá se ve como una extensión o una fuerza divina con una energía particular. Estas energías contribuyen al florecimiento de Shefa en el universo.

Las Sefirot son esencias divinas o simplemente receptáculos de la energía divina. Si son esencias, entonces D-os se ve como inmanente; si son receptáculos, entonces D-os se percibe como trascendente. La Cabalá temprana ve a las Sefirot como teniendo ambas funciones. Este debate se sistematiza en el siglo XIV y lleva a polémicas entre los intelectuales judíos en Italia en el siglo XV. Posteriormente, Cordovero en el siglo XVI presenta un sistema que sintetiza ambas perspectivas (Valabregue-Perry, s.f.).

La rica simbología del flujo divino, representado como luz que fluye a través de las Sefirot, se compara a menudo con espejos o luces que reflejan lo divino. Estas metáforas explican cómo fluye la Shefa (abundancia divina) a través de los diferentes aspectos de la creación.

La Shefa es como un flujo que puede ser tanto de abundancia como de amargura, dependiendo de su función. Se compara a menudo con el agua, pero también puede ser representada por otros líquidos como el vino o el aceite. La Shefa es como un flujo dinámico que se transmite, comparándolo con encender una vela con otra. Esto explica cómo el flujo puede ser continuo sin pérdida, implicando una dinámica sin discontinuidad. Esta circularidad implica una completitud que anula la distinción entre inicio y fin, reflejando la naturaleza infinita de lo divino.

La Shefa es una energía de sustento que no se limita a bienes materiales, sino que representa la bondad y la misericordia que sostienen al mundo. Esta energía fluye desde lo más alto de los cuatro mundos y se manifiesta cuando bendecimos. Se origina en la dimensión interna de la luz de la Sefirá de Jésed y se asienta en Tiféret, aunque no son lo mismo. Es como un mensajero de Abraham y se dice que el mundo fue creado en su mérito, ya que él es considerado el padre de todas las naciones.

La Shefa es vital para la vida, según el Zohar, y debemos esforzarnos por ser merecedores de ella, alineando nuestras vidas para su descenso. Fluye desde Tiféret hasta Yesod y llega a nosotros cuando Yesod y Maljut se conectan. Se compara con el agua de un río que nutre y enriquece la experiencia de vida de todos en la Tierra.

A nivel práctico, la Shefa puede manifestarse de diversas maneras: proporcionando iluminación espiritual, crecimiento emocional, así como recursos y oportunidades materiales. La cantidad de Shefa que recibimos depende de nuestro nivel de altruismo, ya que, si intentamos retenerla, no fluirá ni para nosotros ni para otros. Cuanto más generosos seamos, más Shefa recibiremos, mejorando así nuestra vida y llevando luz a las áreas que necesitan crecimiento interno (kabalahrenovada.com, 2016).

Shefa es una energía esencial que sostiene el mundo. Se considera como la luz que emana de la dimensión de Zeir Anpin, específicamente de la Sefirá de Jésed, que representa la bondad y la misericordia del Creador. Esta energía se manifiesta cuando recitamos bendiciones, salmos o meditamos, así como cuando nos reunimos en grupos de estudio con un maestro y textos adecuados.

El "río inagotable que sustenta el mundo" al que se refiere el Zohar es esta Shefa. Los seres humanos están destinados a buscar esta bendición, ya que, sin ella, la vida puede ser caótica. Esta búsqueda se refleja en la exploración de diferentes corrientes espirituales, pero en esencia, lo que buscamos afuera lo encontramos dentro al ser misericordiosos con los demás.

Cuando nos comprometemos a estudiar Cábala en grupo con un instructor, las enseñanzas y discusiones producen experiencias que nos permiten recibir la Shefa. Esto genera un cambio en nuestras vidas y nos eleva a un nivel de conciencia más elevado.

Estudiar Cábala en grupo con un instructor nos brinda numerosos beneficios, incluyendo iluminación espiritual, transformación personal, sabiduría, crecimiento emocional, así como abundancia de recursos y oportunidades materiales.

La conexión con la Shefa se fortalece cuando compartimos y corregimos nuestro egoísmo. Cuanto menos egoísmo tengamos, más Shefa podremos recibir. Es por eso que cuidar y nutrir nuestro grupo es importante, ya que la Shefa fluye a través de él, beneficiando a todos los miembros.

Cualquier acción que realicemos para bendecir a nuestro instructor, grupo y a otros, activa la Shefa en nuestra propia vida. Por ejemplo, invitar a alguien a una clase de Cábala puede ser un canal para que esa persona se conecte con esta bendición. Del mismo modo, al donar dinero, invitar personas o compartir recursos, estamos activando la Shefa en nuestras propias vidas al ayudar a que otros también se beneficien de ella (centro nanobios, 2023).

[Tiféret]: Aspectos Psicológicos:

Tiféret es la sefirá que representa la armonía y la belleza. Desde un punto de vista psicológico, puede simbolizar la búsqueda de armonía y equilibrio en el propio ser. Esto implica integrar las diferentes partes de la personalidad, reconciliando las tensiones internas y encontrando una síntesis que permita vivir de manera más coherente y plena.

Tiféret puede representar la integración de opuestos en la psique. Así como esta sefirá equilibra las fuerzas de Jésed (misericordia) y Geburá (fuerza), en el ámbito psicológico, implica integrar aspectos opuestos de la propia personalidad, como la racionalidad y la emocionalidad, la seguridad y la exploración, entre otros.

Tiféret puede estar relacionado con la aceptación de uno mismo y la construcción de una autoimagen equilibrada y positiva. Esto implica reconocer tanto las fortalezas como las debilidades, sin caer en la autocrítica destructiva, y cultivar una autoestima basada en la autenticidad.

Tiféret puede estar vinculado a la búsqueda de significado y propósito en la vida. Psicológicamente, esto implica la exploración de los valores personales, la identificación de metas que resuenen con la autenticidad y el esfuerzo por vivir de acuerdo con esos valores.

La creatividad puede ser una manifestación de Tiféret en el ámbito psicológico. La capacidad de expresar la belleza a través de la creatividad, ya sea en el arte, la música, la

escritura u otras formas de expresión, puede ser vista como una expresión de equilibrio y armonía interna.

Desde un punto de vista psicológico, Tiféret también puede relacionarse con la calidad de las relaciones interpersonales. Implica cultivar relaciones basadas en el respeto mutuo, la compasión y la comprensión, contribuyendo así a un entorno emocionalmente armonioso.

La interpretación psicológica de Tiféret se centra en la búsqueda de armonía interna, la integración de opuestos y la expresión creativa como medios para lograr una vida más plena y significativa. Estos conceptos, aunque derivados de la Cábala, pueden resonar con ideas y prácticas contemporáneas en el campo de la psicología y el bienestar personal.

Otro concepto que debemos de tener muy en cuenta es la Teshuvá, que se traduce comúnmente como "arrepentimiento" o "retorno". En el contexto judío, especialmente en el judaísmo ortodoxo y en la tradición de la Cábala, la Teshuvá es un concepto fundamental que se refiere al proceso de reflexión, arrepentimiento y retorno a D-os y a un comportamiento justo, trata sobre el concepto de retorno a la esencia propia, que es central en la idea de la Teshuvá, o arrepentimiento en la tradición judía. Uno debe seguir su propia naturaleza, pero se advierte sobre malinterpretaciones, especialmente en relación con el panteísmo, que identifica a D-os con la naturaleza misma. La naturaleza no es D-os, sino que fue creada por D-os. La esencia de uno mismo se ha visto opacada o contaminada por acciones que no reflejan su verdadera identidad. La Teshuvá, entonces, implica un retorno a esa esencia original, comprendiendo que uno es parte de algo más grande y reconociendo su rol y verdadera identidad. Existe gran importancia de las leyes y preceptos (textos sagrados) como herramientas que ayudan al individuo a comprender su naturaleza y alcanzar una verdadera libertad y conocimiento de sí mismo. La Teshuvá enfatiza la importancia de seguir la propia naturaleza, entendiendo quién se es realmente y cómo se relaciona con el mundo, utilizando las leyes y preceptos como guías para este proceso de retorno a la esencia (Filosofía Judía, 2023).

La Teshuvá implica reconocer y lamentar sinceramente los propios errores o pecados, así como hacer un esfuerzo consciente por corregir esos errores y mejorar como individuo. Este proceso no solo implica cambiar el comportamiento negativo, sino también transformar internamente el corazón y la mente hacia un camino más espiritual y moralmente elevado.

La Teshuvá es un principio importante en la vida religiosa y espiritual judía, y se practica tanto a nivel individual como comunitario. Se considera que es un acto que trae reconciliación con D-os y con los demás, y es una parte esencial del proceso de crecimiento espiritual y moral en el judaísmo.

La Teshuvá implica un retorno a la esencia propia, buscando equilibrar y armonizar las acciones y pensamientos con la verdadera naturaleza de uno mismo. Tiféret, como sefirá del equilibrio, puede representar este proceso de encontrar la armonía interior al realizar la Teshuvá. Es considerada un acto espiritualmente bello en la tradición judía, ya que implica el arrepentimiento sincero y el retorno a la conexión con D-os. Tiféret, asociado con la belleza espiritual, puede reflejar esta dimensión estética de la Teshuvá. En el proceso de Teshuvá, uno debe integrar y reconciliar los aspectos oscuros o negativos de su ser con los aspectos más luminosos y positivos. Tiféret, como sefirá que se encuentra en el centro del Árbol de la Vida y actúa como un punto de integración, puede representar este proceso de integración de aspectos internos durante la Teshuvá.

¿cómo debemos equilibrar para estar bien con Dios, recibir más luz (Ein Sof) y llenar mi vasija, equilibrando mi Árbol de la Vida con Tiféret?

Para equilibrar nuestra relación con D-os y recibir más luz (Ein Sof), es fundamental trabajar en el **Árbol de la Vida**, especialmente en la sefirá de **Tiféret**, que representa la armonía y el equilibrio entre las fuerzas de Jésed (misericordia) y Geburá (rigor).

Comienza por examinar tus acciones y decisiones en la vida diaria. Reflexiona sobre cómo tus elecciones afectan a los demás y a ti mismo. La autoevaluación te permitirá identificar áreas donde necesitas ser más compasivo (Jésed) y otras donde debes establecer límites y ser más firme (Geburá). Este proceso de responsabilidad personal es crucial para cultivar Tiféret.

Para fortalecer la parte de Jésed en tu vida, busca oportunidades para practicar la bondad y la compasión hacia ti mismo y hacia los demás. Esto puede incluir actos de servicio, escucha activa y la expresión de amor incondicional. Al abrir tu corazón, permitirás que la luz divina fluya en tu vida, llenando tu "vasija" y acercándote a la esencia de Ein Sof.

Es igualmente importante reconocer cuándo es necesario ejercer Geburá al establecer límites. Esto no solo te protege, sino que también muestra respeto por ti mismo y por los demás. La disciplina y la estructura son esenciales para mantener el equilibrio y asegurar que la luz que recibes no se convierta en una sobrecarga.

Practica la meditación y la oración para fortalecer tu conexión con lo divino. Estas prácticas te ayudarán a centrarte y a abrirte a la luz de Ein Sof. A través de la meditación, puedes encontrar la paz interior necesaria para equilibrar las fuerzas en tu vida y conectarte con la energía de Tiféret.

Rodéate de personas que también busquen este equilibrio. Participar en una comunidad espiritual te proporcionará apoyo y comprensión, y te permitirá aprender de las experiencias de otros. La comunicación abierta y sincera con los demás puede ofrecerte nuevas perspectivas y herramientas para mantener tu equilibrio interno.

Al trabajar en estos aspectos, podrás llenar tu vasija con la luz de Ein Sof y equilibrar tu Árbol de la Vida, permitiendo que Tiféret brille como un centro de armonía en tu vida, donde la misericordia y la disciplina coexisten en perfecta unidad.

D-os se molesta cuando las personas van en contra de sus preceptos, esto lo podemos ver en los textos bíblicos, entonces Si D-os es un ser amoroso que sabe lo que va a suceder, ¿cómo es posible que experimente ese tipo de enojo emocional? ¿No debería haberlo previsto?

Es importante recordar que la Biblia se presenta desde la perspectiva de un observador. Hay momentos en los que parece que D-os se enoja con Israel y está a punto de destruirlos, pero luego Moisés intercede y parece cambiar Su opinión. Sin embargo, D-os ya sabía que Moisés haría eso y que se compadecería de Su pueblo. La Biblia utiliza un lenguaje que nos es familiar, similar a cómo decimos que el sol sale y se pone, aunque en realidad sabemos que es la Tierra la que gira. Lo mismo ocurre con la manera en que interpretamos la relación entre nosotros y D-os. Él siempre está en contra del pecado y a favor de la fe.

Cuando pecamos, sentimos Su ira, pero al confiar en Él, nos movemos hacia Su gracia. Así que, en esencia, nuestra percepción cambia, no D-os.

Nuestro primer acercamiento a Dios ocurre cuando equilibramos **Tiféret** porque esta sefirá representa la armonía y la conexión entre las fuerzas de **Jésed** (misericordia) y **Geburá** (rigor). Al lograr este equilibrio, comenzamos a experimentar una comprensión más profunda del amor y la justicia divinos, lo que nos permite ver a Dios como un ser que integra la compasión con la disciplina. Tiféret también fomenta la autenticidad y la integridad personal, facilitando relaciones más saludables y significativas con los demás y con nosotros mismos. Además, al abrirnos a la luz de **Ein Sof**, que fluye a través de este equilibrio, sentimos una conexión más intensa con lo divino, nutriéndonos y guiándonos en nuestro camino espiritual.

[Tiféret]: El Amor, Belleza y Equilibrio de Tiféret

La conexión entre el amor y la sefirá **Tiféret** en la Cábala se manifiesta a través de la belleza y el equilibrio cósmico. Tiféret, considerada la esfera de la armonía, representa la manifestación del amor divino en la creación. Al reflexionar sobre el origen del universo, se puede observar cómo la diversidad y complejidad de todas las cosas en el cosmos son expresiones de un amor creativo. Esta esfera también simboliza el amor como una fuerza que no solo se limita a las emociones humanas, sino que impulsa la creación y promueve la armonía universal, reflejando así la perfección del amor divino.

Además, Tiféret busca equilibrar las sefirot superiores e inferiores del Árbol de la Vida, destacando la importancia del amor como una fuerza que une y armoniza todos los elementos de la existencia. Este equilibrio se traduce en la belleza y la armonía que se pueden contemplar en la vida cotidiana, desde las relaciones interpersonales hasta la coexistencia en la naturaleza. En este sentido, la influencia del amor se manifiesta en la vida diaria, donde cada interacción y cada elemento contribuye a un conjunto mayor, reflejando el equilibrio y la belleza que Tiféret simboliza en el cosmos.

En conjunto con las demás sefirot, **Tiféret** proporciona un marco simbólico para comprender cómo el amor, la belleza y el equilibrio están intrínsecamente conectados en la creación del universo. Esta reflexión puede llevar a una apreciación más profunda de la interconexión de todas las cosas y el papel del amor en la búsqueda de la armonía cósmica.

El árbol de la vida está representado por su pilar central y es balanceado por los dos pilares a sus costados. Imagina que es como si sus columnas están unidas por las sefirot, estas tiran de estos con mucha o poca fuerza, de modo que desequilibran este pilar central. El pilar de la derecha representa el lado de las energías masculinas, espirituales y activas. La columna izquierda representa las energías femeninas, materiales y pasivas. Hay que entender que cada persona tiene las energías mencionadas anteriormente en menor o mayor medida. No es malo ni bueno tener más o menos de estas energías; el problema se presenta cuando las sefirot están desequilibradas (Larrosa, 2014, pág. 36).

Tiféret, que se encuentra en el pilar central del Árbol de la Vida según la Cábala, está implicado en el equilibrio mencionado. Dado que se dice que el árbol está representado por su pilar central y que este es balanceado por los dos pilares a sus costados, por eso es que **Tiféret** desempeña un papel crucial en esa armonización.

La idea de que las sefirot tiran del pilar central con mucha o poca fuerza, provocando un desequilibrio, sugiere que **Tiféret**, como parte de ese pilar central, está influenciado por las tensiones entre las sefirot circundantes. **Tiféret**, asociado con la armonía y el equilibrio, podría ser el punto de convergencia que busca mantener esa estabilidad entre las energías masculinas y femeninas, espirituales y materiales, activas y pasivas.

Tiféret interviene actuando como un punto de equilibrio en el pilar central del Árbol de la Vida, buscando armonizar las energías opuestas.

Ya hablamos sobre el Universo de la parte científica, filosófica y espiritual, dentro del Cábala, el primer versículo del Génesis, si sumamos las letras que lo conforman, suma 2701. Si sumamos 2 + 7 + 0 + 1 = 10, por eso consideraban que el 10 es el número de la creación. Por ejemplo, en hebreo, la suma de las letras en hebreo de "Jojmá," que significa sabiduría, da 73 y al sumar estos números 7 + 3 = 10. Por eso dicen que D-os creó el mundo con sabiduría. Las palabras con las que se escribió la Biblia tienen ciertos entrelazamientos que le dan un lenguaje, una unicidad y totalidad (Larrosa, 2014, págs. 29-30).

El valor gemátrico de la palabra **חכמה (Jojmá)** se calcula sumando los valores de las letras que la componen:

- **ח (Jet)** = 8
- **כ (Kaf)** = 20
- **מ (Mem)** = 40
- **ה (He)** = 5

Por lo tanto, la suma es:

8+20+40+5=738 + 20 + 40 + 5 = 73 8+20+40+5=73

Así que el valor gemátrico de **חכמה (Jojmá)** es **73**.

Si D-os creó el mundo con sabiduría implica que el diseño y la estructura del universo reflejan un profundo conocimiento y propósito. La sabiduría se manifiesta en la complejidad y armonía de la creación, desde las leyes físicas que rigen el cosmos hasta la diversidad de formas de vida en la Tierra.

El número **73** tiene varias particularidades interesantes que lo hacen notable en diferentes contextos. Desde una perspectiva matemática, 73 es un número primo, lo que significa que solo es divisible por 1 y por sí mismo. Además, es un número "primo de emirp", lo que significa que su reverso, 37, también es un número primo. En el ámbito de la cultura popular, el teorema de Sheldon, presentado en la serie *The Big Bang Theory*, destaca la singularidad de 73 al afirmar que es el número que representa a la persona más inteligente de un grupo. Este teorema también señala que 73, en binario, se expresa como **1001001**, que es un palíndromo, y en su versión en decimal, sus dígitos suman 10, lo que resuena con la noción de "completud" en varias tradiciones filosóficas y espirituales. Estas características convierten al 73 en un número fascinante que se entrelaza con la matemática, la cultura y la simbolización.

Esta relación entre los números y su significado en el contexto de la creación resalta cómo Dios no solo es el creador, sino también el diseñador de un cosmos intrincado y coherente, donde cada elemento, desde los números hasta las letras, tiene un papel específico.

Asimismo, el hecho de que la palabra hebrea "Jojmá" (sabiduría) también sume 10, refuerza la noción de que la creación no es un acto aleatorio, sino el resultado de una sabiduría profunda y deliberada. Esto sugiere que la comprensión de Dios y su obra puede ser explorada a través de los detalles lingüísticos y numéricos que componen las escrituras. La unicidad y totalidad que se encuentran en la Biblia revelan una estructura subyacente que invita a la reflexión, señalando que la sabiduría de Dios se entrelaza con la esencia misma de la existencia, y que, a través de la meditación en estos conceptos, los seres humanos pueden acercarse a una comprensión más profunda de lo divino y de su propio lugar en el universo.

El aparente diseño matemático del universo refleja la profunda interconexión entre las leyes naturales y la esfera de **Tiféret** en la Cábala, que simboliza la armonía y la belleza. Tiféret, como el centro del Árbol de la Vida, representa la síntesis de fuerzas opuestas, creando un equilibrio que se manifiesta en la precisión y la lógica de las matemáticas que rigen el cosmos. Este diseño sugiere que el universo no es solo un caos aleatorio, sino un sistema ordenado que refleja un propósito mayor, lo que se puede interpretar como una expresión del amor y la sabiduría divina.

Desde la perspectiva del Eterno, este orden matemático implica que todo en el universo está interrelacionado y tiene un significado. La perfección matemática puede verse como un reflejo de la perfección de la creación, donde cada elemento tiene su lugar y función dentro del todo. Tiféret, al equilibrar la severidad y la misericordia, nos invita a reconocer la belleza inherente en el diseño del universo, sugiriendo que nuestra búsqueda de comprensión y armonía en el mundo físico es, en última instancia, un camino hacia la conexión con lo divino. En este sentido, el aparente diseño matemático del universo no solo nos habla de las estructuras que lo sostienen, sino que también nos guía hacia una comprensión más profunda del amor eterno que subyace en todas las cosas.

Por su parte **Tiféret**, como sefirá asociada con la armonía y el equilibrio en el Árbol de la Vida, podría entenderse como la manifestación de la sabiduría divina en la creación. El equilibrio de **Tiféret** implica la integración y armonización de las fuerzas opuestas, tanto espirituales como materiales, masculinas y femeninas. Esto sugiere que la sabiduría de D-os se refleja en la capacidad de mantener un equilibrio perfecto en la creación.

Si consideramos el amor de D-os hacia sus creaciones, este amor podría manifestarse en el cuidado y la atención que se dedican a cada detalle en la creación. El equilibrio y la armonía en **Tiféret** pueden entenderse como expresiones del amor divino, ya que el amor a menudo busca la unidad y la coexistencia pacífica. La creación equilibrada reflejaría el amor de D-os por la diversidad y la complejidad que ha puesto en el universo

Dios creó el mundo con sabiduría se relaciona con el equilibrio de **Tiféret** en el sentido de que esta sefirá representa la armonía en la creación. En esta interpretación, la sabiduría, el equilibrio y el amor divino están interconectados en la trama de la creación.

Tiféret actúa como un puente vital cuando nos dirigimos hacia el Creador a través de la oración, facilitando una conexión profunda que integra nuestras aspiraciones espirituales y

emocionales. Al invocar la energía de Tiféret, que representa la belleza y la armonía, podemos equilibrar nuestras intenciones y emociones, permitiendo que nuestras oraciones fluyan con sinceridad y claridad. Esta esfera nos ayuda a armonizar nuestras preocupaciones y deseos, alineando nuestro corazón y mente en un estado de receptividad que favorece una comunicación genuina con lo divino. A través de Tiféret, transformamos nuestras súplicas en un reflejo de amor y gratitud, lo que no solo nos acerca al Creador, sino que también nos permite recibir su luz y guía, nutriendo así nuestro crecimiento espiritual y fortaleciendo nuestra conexión con la esencia del universo.

En diferentes culturas y religiones se busca la conexión con el creador a través de plegarias, al respecto, se recomienda, para realizar una oración o plegaria al Creador, es necesario considerar dos factores fundamentales (Larrosa, 2014, págs. 138-139): la estructura adecuada y el momento propicio. La formulación de una plegaria debe ajustarse de manera apropiada, ya que su efectividad depende del propósito que se busca al dirigirse a la divinidad. De tener éxito que seamos escuchados debemos reflexionar, al invocar al Creador, es esencial tener en cuenta que Él puede percibir nuestro interior, lo cual constituye un factor crucial para el éxito de la plegaria. Aunque existen variaciones y objetivos que pueden tornar el proceso muy complejo, es imperativo seguir ciertos patrones.

Un ejemplo ilustrativo simple de esta estructura es: *"Oh Creador del universo, fuente infinita de luz y amor, te agradezco por cada aliento que me brindas y por la belleza que me rodea. En este momento de recogimiento, abro mi corazón a tu sabiduría, buscando la armonía y la paz que solo tú puedes ofrecer. Que tu luz guíe mis pasos y transforme mis dudas en confianza, llenando mi ser de tu amor incondicional. Permíteme ser un reflejo de tu esencia, llevando tu bondad a este mundo. Pero en cuanto a mí, que mi oración llegue a Ti, ¡oh Señor!, en el tiempo oportuno. Amén"*. Este modelo refleja la necesidad de sincronizar la plegaria con el momento adecuado, resaltando la importancia de la oportunidad en el proceso de comunicación con lo divino. De esta manera, al emplear la estructura apropiada y considerar el momento conveniente, se maximizan las posibilidades de que la plegaria alcance su objetivo de manera efectiva.

En la Cábala es muy importante la espiritualidad, pero es una decisión propia, es una cuestión de Fe. La omnipresencia implica que D-os está presente en todas partes al mismo tiempo, y la omnisciencia implica que D-os tiene un conocimiento completo y total de todas las cosas. En este sentido, D-os está consciente de cada detalle de nuestras vidas.

La creencia en el seguimiento divino también puede tener implicaciones éticas y morales. La idea de que D-os está al tanto de nuestras acciones sugiere que somos responsables ante una autoridad superior. Esto puede fomentar una conciencia moral y la noción de que nuestras acciones tienen consecuencias en términos espirituales.

Al creer que D-os sigue nuestras acciones, algunas personas pueden interpretarlo como un signo de guía y protección divina. La idea es que D-os, al conocer nuestras acciones, puede intervenir para proporcionar orientación, ayuda o protección según lo considere necesario.

Para aquellos que creen en una relación personal con lo divino, el seguimiento de D-os a nuestras acciones puede simbolizar una conexión cercana. La idea es que D-os está interesado en nosotros individualmente y participa activamente en nuestras vidas.

Desde una perspectiva religiosa, la creencia en el seguimiento de nuestras acciones por parte de D-os también puede relacionarse con la idea de un juicio divino. Dependiendo de las creencias, se puede creer que en algún momento seremos responsables ante D-os por nuestras acciones, ya sea en esta vida o en la vida después de la muerte.

Un ejemplo muy conocido en la tierra de Israel es la historia de la oración famosa de Rabino Meir Baal HaNess (el fabricante de milagros) vivió en el siglo II siendo uno de los más grandes Tanaím (Sabio Rabinico) de la Mishna (primera gran colección escrita de las tradiciones judías) (Chapman, 2023) (rssing, 2018) (Meir Baal HaNess, 2023).

“Dios de Meir, respóndeme”. (Elaha DeMeir Aneni, lenguaje arameo) tiene su origen en una enseñanza del Talmud que relata una experiencia trágica del rabino Meir.

Una historia de tragedia y suspenso se despliega cuando los romanos atacan y capturan la familia de la esposa de Rabí Meir. Los padres de su mujer, Bruria, son llevados a la pena de muerte, mientras que a la hermana la encierran en una cárcel, sumiendo a Rabí Meir en una angustia desgarradora.

La mujer de Rabí Meir, profundamente preocupada por la seguridad de su ser querido, decide buscar ayuda desesperadamente. Se dirige a Rabí Meir y le suplica que haga algo, que intervenga para rescatar a su hermana de la prisión. Juntos, emprenden un viaje hacia la cárcel con la esperanza de lograr la liberación.

En la cárcel, Rabí Meir se encuentra con el guardia, la persona encargada de custodiar el lugar. Busca persuadir al guardián para liberar a su cuñada, argumentando que ella no ha cometido ningún delito y es la hija de un gran sabio. Sin embargo, el guardián, temeroso de represalias, le expone su dilema: si falta una mujer, su vida corre peligro.

Ante esta situación, Rabí Meir decide intentar sobornar al guardián con dinero. Trae consigo un saco lleno de monedas y le ofrece la mitad al guardián, indicándole que la otra mitad es para su propio uso en caso de que surjan preguntas. El guardián, aunque inicialmente acepta el soborno, plantea la preocupación de que, una vez que se agote el dinero, la ausencia de la mujer será evidente.

En un giro intrigante, Rabí Meir propone una solución única: le dice al guardián que, cuando llegue ese momento, simplemente diga una frase específica: ¡Elaha DeMeir Aneni! Esta frase aparentemente mágica se convierte en la clave para la salvación.

La historia se desenreda con tensión y emoción cuando se acabaron la mitad de las monedas del guardia y cuando lo cuestionaron dijo ¡Elaha DeMeir Aneni! pronuncio la frase crucial en el momento preciso (en realidad es una plegaria). La intriga se intensifica al preguntarse si esta estrategia ingeniosa sería suficiente para salvar a la cuñada. Así, con la expectación en su punto más alto, Rabí Meír logro la liberación, marcando un giro inesperado en medio de la tragedia. Y el guardia se salvó.

Esta historia, según el Talmud, resalta la profunda fe de Rabí Meir. La repetición de la frase tres veces, comúnmente escrita así para enfatizar su importancia, se ha convertido en una tradición, especialmente al finalizar el Shabat. Incluso se escribe en algunos de los comercios en Israel (Chapman, 2023).

La enseñanza principal detrás de esta frase radica en la fe profunda y la conexión íntima con D-os. La creencia de que D-os es "mi D-os" implica una relación personal y una convicción de que la conexión es tan fuerte que trae salvación en cualquier momento. Esta fe no se queda solo en el ámbito interno, sino que se manifiesta externamente, siendo visible para los demás. La historia subraya que la fe genuina puede ser un factor determinante incluso en los momentos más difíciles de la vida.

Sin importar las circunstancias por las que estemos atravesando, la fe en la conexión personal con D-os puede brindar salvación en cualquier momento. La historia de Rabí Meir nos enseña a mantener esta fe profunda y a confiar en que D-os está siempre presente, incluso en los momentos más difíciles.

Se destaca la creencia en que D-os es "mi Dios", lo cual implica una conexión personal profunda. Esta conexión refleja la esencia de **Tiféret**, ya que esta sefirá se asocia con la armonía y el equilibrio. **Tiféret** actúa como un punto de equilibrio entre las sefirot superiores, representando la conexión armoniosa entre las esferas divinas.

El concepto de la conexión íntima con D-os, mencionado en el texto, se alinea con la naturaleza de **Tiféret** como el centro que equilibra las energías y las fuerzas espirituales. Esta conexión personal y profunda con lo divino no solo se queda en el ámbito interno, sino que se manifiesta externamente, siendo visible para los demás. **Tiféret**, como un punto de equilibrio, también implica una manifestación armoniosa en la interacción con el entorno y con los demás.

La fe genuina, que se presenta como un factor determinante en los momentos difíciles de la vida, está en sintonía con la naturaleza de **Tiféret** como el equilibrio que puede proporcionar estabilidad y fuerza en medio de los desafíos. La conexión personal con D-os, representada por **Tiféret**, puede ser una fuente de salvación en cualquier momento, pero depende de nuestra acción y propósito.

La relación sefirá **Tiféret** reside en la conexión íntima y armoniosa con lo divino, que actúa como un punto de equilibrio tanto interna como externamente. Esta conexión profunda, simbolizada por **Tiféret**, puede ser una fuente de fe genuina y salvación en momentos difíciles.

El último grupo de sefirot en la cábala es Netsaj, Hod y **Yesod**, que representan poder, placer y posesión. En el árbol sefirótico, estas sefirot son de las más importantes en el ámbito terrenal, ya que nos diferencian de otras criaturas. El desequilibrio en ellas se ve impulsado por estas tres razones, de manera similar a lo que ocurre en el reino animal. Por ello, es necesario buscar el equilibrio y adentrarnos en objetivos superiores (Larrosa, 2014).

Hod, **Yesod** y Netsaj representan poder, placer y posesión, respectivamente. Estas sefirot, junto con **Tiféret**, forman un grupo que refleja aspectos cruciales de la experiencia terrenal. **Tiféret**, asociada con la armonía y la belleza, sirve como un punto de equilibrio en este conjunto.

Imaginemos un desequilibrio en **Tiféret** en la mente de una persona. Esto podría manifestarse como una falta de armonía entre las diversas facetas de su vida. Puede resultar en una búsqueda excesiva de poder, placer o posesiones, sin la debida consideración de cómo estas acciones afectan la armonía general.

Por ejemplo, una persona desequilibrada en **Tiféret** podría volverse obsesiva con la obtención de poder, buscando constantemente controlar situaciones y a las personas a su alrededor. Esto podría conducir a la alienación social y a una falta de conexión emocional.

En el caso del placer, el desequilibrio en **Tiféret** podría llevar a una búsqueda desmedida de gratificación personal, sin considerar las repercusiones éticas o el impacto en las relaciones interpersonales. Esta búsqueda desenfrenada de placer podría desviar la atención de objetivos más elevados y significativos.

En relación con la posesión, un desequilibrio en **Tiféret** podría manifestarse en un deseo obsesivo de acumular bienes materiales o buscar el reconocimiento externo, sin tener en cuenta el impacto en la armonía interior y en las relaciones con los demás.

El desequilibrio en **Tiféret** podría generar una desconexión con los objetivos más elevados, representando una falta de armonía interna y externa en la vida de la persona. La búsqueda de equilibrio y la orientación hacia objetivos superiores se convierten en imperativos para restablecer la armonía en este contexto cabalístico.

Tiféret (Breslov.Org , 2009), que se traduce como belleza, encarna la armonía y la verdad que pueden iluminar nuestras vidas. Actúa como una fuerza unificadora, recibiendo y canalizando energías de niveles superiores a inferiores. Simboliza la verdad, la unidad y la paz, reflejando la armonía divina a pesar de las diferencias. **Tiféret** se corresponde con el estudio de la Torá, reflejando su naturaleza multifacética. Aunque cada persona afirma tener su propia verdad, la verdad central sigue siendo esquiva. Las enseñanzas del Rabino Najmán enfatizan pilares concretos para dominar la verdad, la armonía y la paz. Existe una complejidad de discernir la verdad, haciendo hincapié en el crecimiento espiritual individual. **Tiféret**, también conocida como Rachamim (Misericordia) y Mishpat (Juicio), encarna un juicio misericordioso, buscando la armonía en medio de perspectivas diversas.

Actúa como mediador entre Jésed ("bondad") y Geburá ("fortaleza"). A diferencia de la noción común de "medio" como un compromiso, en el contexto de **Tiféret**, tiene una connotación positiva y pronunciada. Representa una manera única de actividad que utiliza tanto Jésed como Geburá, pero en proporciones que se adaptan a una modalidad completamente diferente (Leiberman S. , aish, s.f.).

Se compara la función de **Tiféret** es como si fuera una estructura gubernamental de un país (el árbol de la vida), donde el presidente, primer ministro o rey tiene un departamento de relaciones exteriores para promover la paz y un departamento de defensa para prepararse para la guerra. Aunque estos departamentos tienen ideologías incompatibles, la figura principal tiene una perspectiva más amplia que los utiliza como herramientas para un objetivo superior.

Tiféret busca una síntesis entre Jésed y Geburá, no compromiso. Su objetivo es el desarrollo máximo del ser humano. Puede emplear la filosofía de Jésed, que busca dar sin condiciones, o la de Geburá, que valora el mérito propio. **Tiféret** usa ambos en función de su objetivo más amplio: "el desarrollo del ser humano hacia su mayor potencial" (Leiberman S. , aish, s.f.).

Esta síntesis no busca eliminar las diferencias, sino integrarlas adecuadamente. Por eso se llama "belleza", ya que logra la armonía al integrar elementos opuestos, similar a cómo se integran el blanco y el negro en una obra de arte para crear profundidad y belleza.

Un ejemplo es el Chabbat, un día simbólicamente femenino que contrasta con los días masculinos de la semana, representa armonía, tranquilidad y descanso. Las mujeres, encarnando la Sefirá unificadora de Maljut, buscan llevar esta unificación y equilibrio a sus vidas. Este día también actúa como fuente de bendiciones para la semana siguiente, permitiendo absorber la energía del ciclo anterior. El papel de la mujer es fundamental, ya que al encender las velas del Chabbat, introduce el día sagrado y conecta con la experiencia femenina, trayendo consigo bendiciones, armonía y equilibrio a su hogar y comunidad. (Weisberg, À la recherche de l'équilibre, 2023).

La relación entre Chabbat y Tiféret se encuentra en el contexto de la Cábala, donde Tiféret representa la belleza, la armonía y el equilibrio, actuando como un mediador entre las fuerzas superiores e inferiores. Chabbat, al ser un día de descanso y un momento de unión familiar, refleja y fomenta estas cualidades de Tiféret.

En la tradición, se considera que Chabbat es un momento para restaurar el equilibrio en la vida diaria, permitiendo que las personas se reconecten con su esencia y con Dios. La energía del Chabbat permite que se manifiesten las bendiciones y la armonía que Tiféret representa, ya que las mujeres, al encender las velas del Chabbat, no solo introducen la santidad del día, sino que también invocan y fomentan la unión y el equilibrio en el hogar.

Por lo tanto, Chabbat puede ser visto como una expresión de Tiféret en la vida cotidiana, donde el descanso y la conexión espiritual permiten una experiencia de belleza y armonía tanto en el ámbito personal como en el familiar.

Tiféret, como energía femenina, podría personificar la combinación equilibrada de atributos emocionales y espirituales. Ella es la armonía y la simetría, irradiando una belleza que emana de la integración exitosa de diferentes aspectos de la vida. Su papel en la creación sería el de unificar las energías y cualidades opuestas, buscando un equilibrio perfecto en medio de la diversidad.

Tiféret se relaciona con una figura serena y radiante, con una presencia que atrae y equilibra a su alrededor. Su belleza no se refiere a lo físico, sino reflejar una profunda paz interior y una conexión espiritual. Como la Sefirá que busca la síntesis y el equilibrio, **Tiféret**, como energía femenina, transmite la idea de la belleza que surge de la unidad y la integración en la creación divina.

Representa el corazón de los corazones (idixie, s.f.), en el centro de la psique, en relación con todas las demás sefirot. Es el núcleo del individuo, su yo profundo y su voluntad, actuando como un guardián que concentra las influencias de las sefirot por encima de ella.

Tiféret, asociada al plexo solar de Adam Kadmon y al sistema nervioso central, simboliza la madurez del individuo y la unificación de todas las modalidades de la existencia, evocando el sol y el firmamento. Representa el observador interno y se relaciona con profesiones influyentes en ciencias, artes e industria, actuando como un poder de dirección. En la Cábala, Tiféret es el punto de convergencia entre el rigor (Geburá) y la generosidad (Jésed), lo que permite una armonía integral del ser. También recibe emanaciones de Jojmá y Biná,

conectando lo espiritual con lo material y asegurando el equilibrio necesario para la existencia. Su papel es fundamental para armonizar justicia y bondad, implantando la conciencia en el ser humano y simbolizando la conexión con lo divino, representado por el nombre YHVH (Jepense, 2020).

En el árbol de la vida existen muchos desequilibrios en las personas, pero es un trabajo arduo de todos los días. Es el hilo que teje la existencia, guiándonos por la senda de la armonía y latiendo en el corazón de la vida. Pero cuando **Tiféret** se desvía, puede convertirse en laxitud o, por el contrario, en compasión debilitada, perdiendo así su fulgor original (ARBRE KABBALISTIQUE, 2023).

Cualquiera puede acceder a **Tiféret**, ya que todas y todos tenemos el potencial de ser Rey o Reina de nuestro destino. Esto simboliza la idea de que cada persona tiene la capacidad de alcanzar un estado de armonía y equilibrio en su vida, representado por **Tiféret**. Esto no se trata de cuestiones religiosas, sino de símbolos y conceptos dentro de la Cábala (JUIF, 2020).

Además, las otras sefirot, como Jésed (bondad), Geburá (rigor), Netsaj (victoria), Hod (reconocimiento) e Yesod (fundación), que juntas forman una estructura simbólica que representa la conexión entre lo divino y lo humano, equilibradas a través de **Tiféret**.

Aquí hay algunos puntos importantes sobre **Tiféret**:

1. **Significado y Nombre: Tiféret** se traduce como "Belleza" en hebreo. También se le conoce como "La Belleza que Equilibra" o "La Belleza de la Compasión".
2. **Posición en el Árbol de la Vida: Tiféret** ocupa una posición central en el Árbol de la Vida de la Cábala, conectando las sefirot superiores con las inferiores. Se encuentra en el medio del eje vertical, equilibrando la energía entre lo divino y lo mundano.
3. **Atributos: Tiféret** representa la armonía y la integración. Se considera un punto de equilibrio entre las sefirot de la justicia (Geburá) y la misericordia (Jésed). Es un lugar donde convergen diferentes fuerzas para crear un equilibrio armonioso.
4. **Color y Simbolismo: Tiféret** está asociado con el color amarillo o dorado. Se simboliza a menudo con un rey o una figura humana que simboliza la reunión de cualidades divinas en una forma equilibrada.
5. **Atributo Psicológico: Tiféret** está vinculado con la autoestima, la compasión y la capacidad de equilibrar las diferentes fuerzas dentro de uno mismo. Representa la capacidad de unificar aspectos aparentemente opuestos de la personalidad.
6. **Conexión con el Sol:** En algunos sistemas de la Cábala, **Tiféret** está asociado simbólicamente con el sol. Así como el sol ilumina y nutre la Tierra, **Tiféret** emite una luz espiritual que irradia influencia y armonía.
7. **Relación con el Séptimo Día de la Creación:** En la tradición cabalística, **Tiféret** está vinculado al séptimo día de la creación, el día en que D-os descansó después de completar la obra de la creación. Esto resalta su papel en la manifestación de la perfección y la armonía divina en el mundo.
8. **Oración Asociada:** Una oración común asociada con **Tiféret** es el "Shemá Yisrael", que es una declaración de la unidad de D-os en el judaísmo. La oración de Shemá Yisrael es una de las más importantes en el judaísmo y se recita como una declaración de fe. La formulación tradicional es la siguiente:

Shemá Yisrael, Adonai Eloheinu, Adonai Ejad.

(Escucha, Israel: El Señor es nuestro Dios, el Señor es Uno.)

Esta oración es seguida a menudo por la declaración de amor a Dios y se encuentra en Deuteronomio 6:4-5:

"Amarás a Adonai tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas."

El Shemá es recitado dos veces al día, en la mañana y en la noche, y es un pilar central de la práctica religiosa judía.

Estos son solo algunos aspectos clave de **Tiféret**, y su interpretación puede variar según la tradición y la escuela de pensamiento dentro de la Cábala.

Cuando llegas a **Tiféret** es un camino arduo, implica la decisión de vivir de manera contraria a la corriente y hacer las cosas de manera diferente implica un deseo de buscar un equilibrio y armonía personal, características asociadas con **Tiféret**. Tener puede interpretarse como una conexión con lo divino, buscando orientación espiritual. La creencia en milagros y la convicción de que no son simplemente casualidades, eso es fe verdadera, refleja la fe en fuerzas más allá de lo material, lo cual está alineado con la esencia espiritual de **Tiféret**.

Temas relacionados a Tiféret

La sefirá **Tiféret**, en la Cábala, representa la belleza, la armonía y el equilibrio, actuando como un punto de convergencia entre diferentes fuerzas opuestas, como el rigor y la generosidad. Esta noción de equilibrio es fundamental en la comprensión de la **inteligencia emocional** y las **inteligencias múltiples**. Tiféret, al ser el centro que une diversas cualidades, refleja cómo cada forma de inteligencia puede contribuir al desarrollo integral del ser humano, y cómo el equilibrio entre emociones, sentimientos y pasiones es crucial para el bienestar personal y social.

Las **inteligencias múltiples**, propuestas por Howard Gardner, destacan que los individuos poseen diferentes habilidades y talentos que no se limitan a las capacidades académicas. Al igual que Tiféret, que integra y armoniza distintas fuerzas, cada tipo de inteligencia—lingüística, lógico-matemática, musical, interpersonal, intrapersonal, entre otras—puede verse como un aspecto de la experiencia humana que requiere equilibrio para desarrollarse plenamente. Tiféret nos recuerda la importancia de reconocer y valorar todas las inteligencias presentes en nosotros y en los demás, fomentando un entorno en el que se pueda cultivar una variedad de habilidades y talentos.

La relación entre **emociones** y **sentimientos** con Tiféret se manifiesta en la capacidad de reconocer y equilibrar las distintas emociones que experimentamos. Tiféret, como el observador interno, permite que tomemos conciencia de nuestras emociones y sentimientos, y que los gestionemos de manera efectiva. Esta autoconciencia es una piedra angular de la inteligencia emocional, ya que nos capacita para comprender cómo nuestras emociones afectan nuestro comportamiento y decisiones. Al trabajar en la integración de nuestras emociones, podemos alcanzar un mayor sentido de paz y armonía en nuestra vida cotidiana.

Las **pasiones** son otro aspecto relevante en esta interconexión. Tiféret nos inspira a canalizar nuestras pasiones hacia actividades que no solo nos gratifiquen a nivel personal, sino que también aporten un sentido de belleza y significado a nuestras interacciones con los demás. La inteligencia emocional juega un papel fundamental en este proceso, ya que nos permite identificar nuestras pasiones y utilizarlas de manera que fomenten relaciones saludables y constructivas. Esto subraya la importancia de cultivar una conexión entre nuestras pasiones y el equilibrio emocional que Tiféret simboliza.

Finalmente, la comprensión de la relación entre Tiféret, las inteligencias múltiples y la inteligencia emocional es crucial en la formación de individuos equilibrados y empáticos. Promover un entorno que valore tanto las capacidades cognitivas como las emocionales puede contribuir a un desarrollo humano más integral. Al cultivar Tiferet en nuestras vidas, podemos lograr un equilibrio que no solo enriquezca nuestra propia existencia, sino que también mejore nuestras relaciones con los demás, fomentando una sociedad más compasiva y armoniosa. Esta comprensión es especialmente relevante en un mundo en constante cambio, donde la habilidad para adaptarse y conectar con los demás es más importante que nunca.

Inteligencias Múltiples: Un Viaje por las Diversas Facetas del Conocimiento Humano

Howard Gardner, reconocido por su teoría de las inteligencias múltiples, ha desafiado la noción tradicional de inteligencia unitaria, proponiendo que existen diferentes tipos de inteligencias, cada una con habilidades y capacidades particulares. Este concepto, fundamental para apreciar la diversidad de las capacidades humanas, abre las puertas a un entendimiento más profundo de cómo aprendemos y nos relacionamos con el mundo que nos rodea (UNIR, 2019).

Inteligencia Lingüística: El Poder de las Palabras

La inteligencia lingüística, según Gardner, se manifiesta en la capacidad para utilizar el lenguaje en todas sus expresiones y manifestaciones. Desde la poesía hasta la persuasión, aquellos con una fuerte inteligencia lingüística son maestros de la palabra, capaces de comunicar ideas de manera efectiva y articular pensamientos con precisión.

Inteligencia Musical: La Armonía en la Diversidad Sonora

La inteligencia musical destaca la capacidad de percibir y expresarse a través de formas musicales. Aquí, la música se convierte en un lenguaje universal, y quienes poseen esta inteligencia pueden captar matices, crear composiciones y comunicar emociones a través de la armonía y el ritmo.

Inteligencia Lógico-Matemática: La Danza de los Números y el Razonamiento Lógico

La inteligencia lógico-matemática se revela en la capacidad para resolver cálculos matemáticos y aplicar un razonamiento lógico. Desde resolver ecuaciones complicadas hasta encontrar patrones en conjuntos de datos, aquellos con esta inteligencia son hábiles en el mundo abstracto de los números y el pensamiento lógico.

Inteligencia Corporal Cinestésica: El Cuerpo como Expresión del Conocimiento

La inteligencia corporal cinestésica se manifiesta en la capacidad para expresar ideas y sentimientos a través del cuerpo. Bailarines, deportistas y actores son ejemplos de individuos con esta inteligencia, utilizando su cuerpo como un medio para comunicar y comprender el mundo que les rodea.

Inteligencia Espacial: Navegando por el Mundo Visual y Espacial

La inteligencia espacial resalta la capacidad para percibir el entorno visual y espacial y transformarlo. Artistas visuales, arquitectos y diseñadores poseen esta habilidad para visualizar y manipular el espacio, creando obras que exploran las dimensiones visuales del mundo.

Inteligencia Intrapersonal: La Profundidad del Autoconocimiento

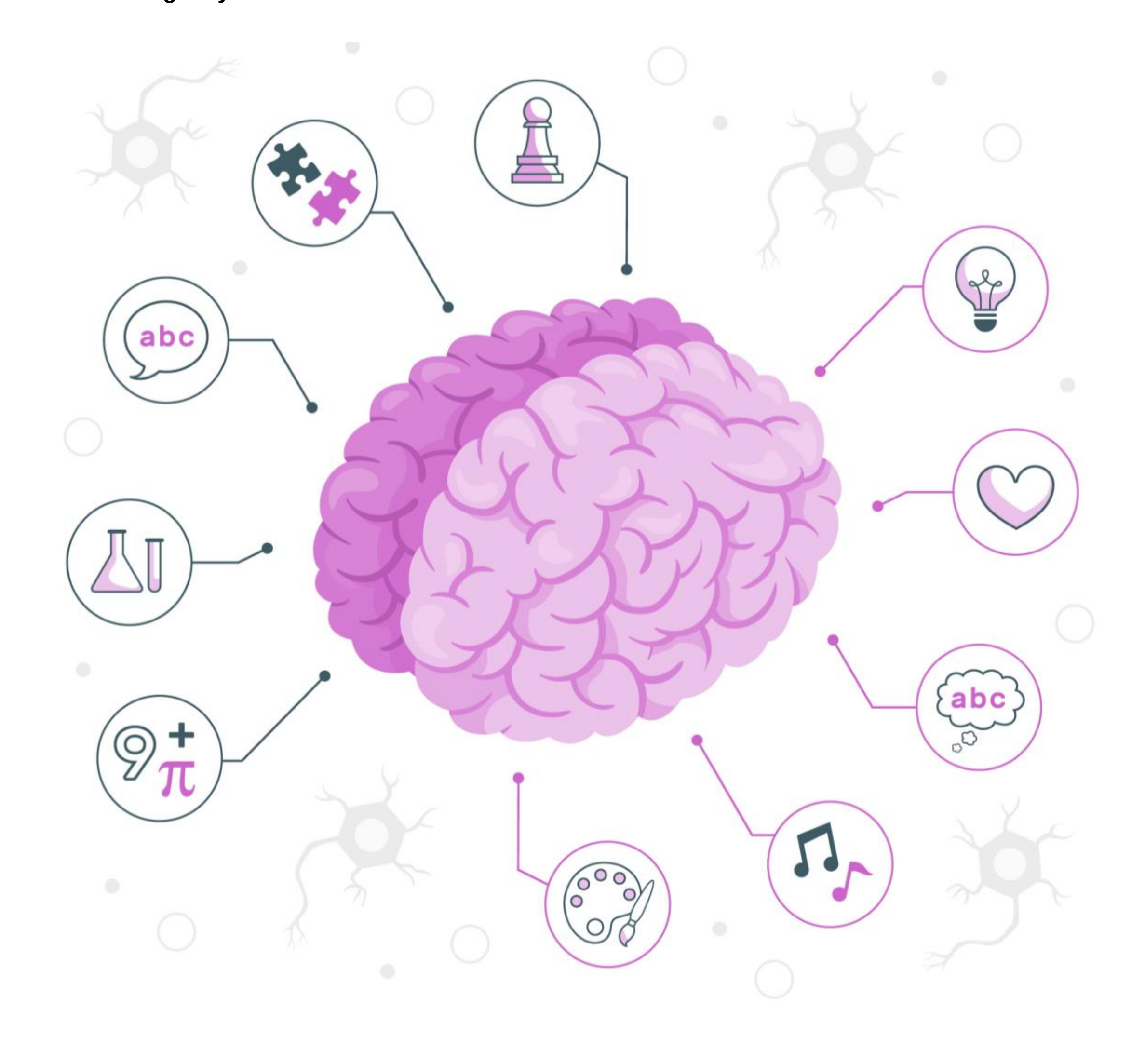
La inteligencia intrapersonal se refiere a la capacidad para desarrollar un conocimiento profundo de uno mismo. Aquellos con esta inteligencia son conscientes de sus emociones, motivaciones y metas personales, lo que les permite navegar la complejidad de su mundo interior.

Inteligencia Interpersonal: Tejiendo Conexiones Humanas

La inteligencia interpersonal se revela en la capacidad para relacionarse con los demás, destacando la empatía y la habilidad para interactuar socialmente. Líderes, consejeros y aquellos que entienden las dinámicas sociales poseen esta inteligencia, tejiendo conexiones significativas en el tapiz de las relaciones humanas.

Inteligencia Naturalista: Observadores de la Maravilla Natural

La inteligencia naturalista se manifiesta en la capacidad de observar y estudiar los elementos que componen la naturaleza. Biólogos, naturalistas y amantes de la naturaleza poseen esta inteligencia, conectándose con el mundo natural y comprendiendo la complejidad de los ecosistemas.



(@storyset, 2023)

En conclusión, las inteligencias múltiples de Gardner abren un abanico de posibilidades para entender y apreciar las diversas formas en que los seres humanos interactúan con el conocimiento y el mundo que les rodea. Al reconocer y valorar estas inteligencias, se promueve un enfoque educativo que celebra la diversidad y reconoce la singularidad de cada individuo, fomentando así un aprendizaje más completo y enriquecedor.

Utilizar **Tiféret** para equilibrar y potenciar cada una de las inteligencias múltiples implica incorporar la armonía y la integración en las acciones asociadas a cada tipo de inteligencia.

Amor, sentimiento, emoción y pasión

Ahora haremos un viaje a través de las profundidades de nuestras almas, explorando los ricos matices de lo que nos hace humanos: nuestras emociones, sentimientos, pasiones y el amor (La dichosa palabra, 2022).

El amor es una manifestación profunda que conecta almas afines, tejiendo un delicado tapiz de experiencias que trasciende el tiempo y el espacio. Este sentimiento, que se despliega como una sinfonía etérea, es inmortal, aunque pueda ser efímero en la experiencia. Su esencia se siente como una suave melodía que resuena en lo más profundo del ser, conectando y nutriendo la existencia a través de una armonía que va más allá de las palabras, donde cada hilo cuenta una historia única en la trama de la vida.

Las emociones, como compañeras inseparables del amor, actúan como la paleta de colores que da vida a nuestros sentimientos. Estas vibraciones nos impulsan a experimentar la conexión más íntima con otros, convirtiendo cada interacción en una sinfonía de afectos. La pasión, que arde con intensidad, transforma lo ordinario en algo extraordinario, infundiendo energía y vitalidad al amor. Esta llamarada no solo ilumina nuestro camino, sino que también nos lleva a explorar las profundidades de la experiencia humana, creando un paisaje emocional lleno de matices y matices que enriquecen nuestras vidas.

En este intrincado tejido de amor, emoción y pasión, encontramos la base de la inteligencia emocional, que nos permite gestionar y comprender nuestras propias experiencias y las de los demás. Al aprender a escuchar y manejar nuestras emociones, podemos navegar por las olas de la vida con mayor claridad y conexión. Así, el amor se convierte en una obra de arte, un poema que refleja la complejidad de nuestra esencia humana y nos guía en nuestro viaje de autoconocimiento y relación con el mundo que nos rodea.

De lo anterior podemos definir lo siguiente:

Emoción

La **emoción** es una respuesta psicológica y fisiológica a un estímulo que puede ser interno o externo. Las emociones son reacciones inmediatas y a menudo intensas que surgen ante situaciones específicas, como la alegría, la tristeza, el miedo o la sorpresa. Estas respuestas pueden incluir cambios físicos, como aumento del ritmo cardíaco o cambios en la expresión facial, y son generalmente de corta duración. Las emociones pueden influir en nuestro comportamiento y decisiones, actuando como señales que nos ayudan a interactuar con nuestro entorno.

Pasión

La **pasión** es un sentimiento intenso y profundo que se caracteriza por un fuerte deseo o entusiasmo hacia algo o alguien. A menudo, se asocia con el amor romántico, pero también puede referirse a la devoción por una actividad, un hobby o una causa. La pasión implica una conexión emocional significativa y puede ser una fuente de motivación y energía que impulsa a las personas a actuar y a perseguir sus objetivos. A diferencia de las emociones, que pueden ser efímeras, la pasión tiende a ser más duradera y puede influir en la dirección de la vida de una persona.

Sentimiento

El **sentimiento** es una experiencia emocional más compleja y duradera que se desarrolla a partir de la interpretación de las emociones. A diferencia de las emociones, que son reacciones inmediatas, los sentimientos son más sutiles y pueden persistir a lo largo del tiempo. Los sentimientos pueden ser positivos (como el amor y la gratitud) o negativos

(como el resentimiento o la tristeza) y están influenciados por nuestras experiencias, pensamientos y creencias. Mientras que las emociones son respuestas automáticas, los sentimientos pueden incluir un componente cognitivo que nos lleva a reflexionar sobre nuestras emociones y su significado en nuestra vida.

Otro punto de vista la Inteligencia Emocional

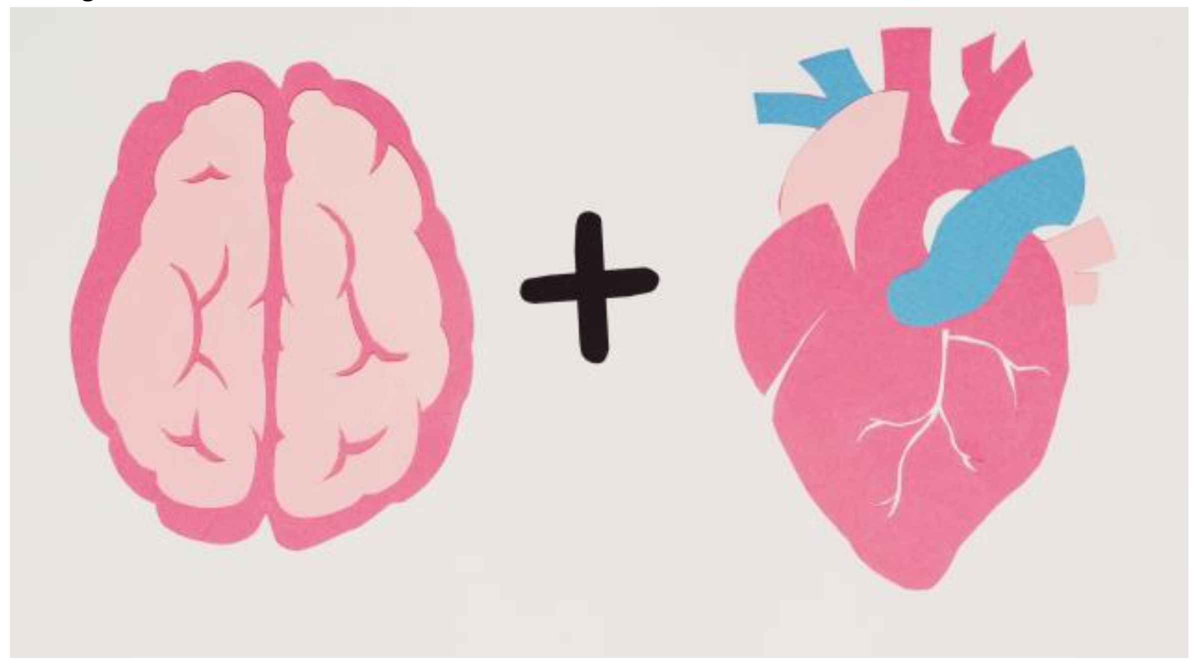
La efectividad de la inteligencia emocional está intrínsecamente ligada a otras habilidades, siendo el lenguaje asertivo un compañero esencial. Ambas habilidades, inteligencia emocional y lenguaje asertivo, comparten una dependencia en el uso de habilidades sociales para una interacción efectiva con los demás. Mientras que la inteligencia emocional destaca en la gestión de las emociones, el lenguaje asertivo emerge como un componente esencial para comunicarse de manera clara y efectiva. Además, el proceso de aprendizaje social, que abarca la inteligencia emocional, la auto-gestión, la empatía y las habilidades sociales, se revela como un requisito fundamental para el desarrollo integral de estas habilidades.

En cuanto al manejo de las emociones y la inteligencia, es crucial destacar la presencia de procesos bioquímicos que escapan a nuestro control y están vinculados al sistema recompensatorio del cerebro (Farid & Diego, 2021). Un ejemplo evidente de esto es el enamoramiento, donde la oxitocina, la serotonina y la dopamina desempeñan roles significativos, ya que, como señala bluehealthcare (2020) (bluehealthcare, 2020), "la neuroquímica juega un papel fundamental en las emociones". Específicamente, la serotonina se asocia con el humor, las emociones y el deseo, mientras que la dopamina se vincula con el placer, la motivación y la euforia. La profesora Donatella Marazziti descubrió que los niveles de serotonina en sangre son un 40% más bajos en personas obsesivas y enamoradas en comparación con sujetos normales, sugiriendo una posible similitud química entre el amor y el trastorno obsesivo-compulsivo (Slater, 2022).

Esta correlación entre los sentimientos, deseos y las hormonas liberadas nos expone a una pérdida de control de los impulsos. Si no gestionamos adecuadamente lo que sentimos, corremos el riesgo de actuar de manera irracional, dejándonos llevar por los deseos y tomando decisiones apresuradas. La comprensión de esta interrelación es esencial, ya que nos permite reconocer cómo nuestras emociones afectan nuestras acciones y decisiones.

Como señalan Farid & Diego (2021), existen condiciones materiales que provocan reacciones químicas favorables a ciertos comportamientos y estados de ánimo. Conocer nuestras habilidades y preferencias es fundamental para mejorarlas, ya que nuestras habilidades desarrolladas están estrechamente relacionadas con nuestros gustos. Este conocimiento nos capacita para enfocarnos en actividades que fomenten nuestro desarrollo personal y se alineen con nuestras pasiones. Además, esta conexión está intrínsecamente ligada a la inteligencia emocional, ya que el bienestar emocional es esencial no solo para llevar a cabo actividades que mejoren nuestras habilidades creativas o resuelvan problemas, sino también para el autoconocimiento inherente a la inteligencia emocional.

Inteligencia Emocional



(Nadezha Moryak, 2023)

El intrincado laberinto de la inteligencia emocional, un terreno donde las emociones son los hilos que tejen el tapiz de nuestras vidas como explique anteriormente. Permíteme guiarte a través de los cuatro puntos fundamentales de la inteligencia emocional, un viaje emocionante que nos llevará desde el autoconocimiento hasta el dominio de nuestras propias emociones y la comprensión profunda de los demás (Goleman, La práctica de la inteligencia emocional, 1998) (Goleman, Versión Completa. Los beneficios de la inteligencia, 2018) (Goleman, Inteligencia emocional, 2021). Aquí te presento cuatro puntos fundamentales:

I. Comencemos con el conocimiento de uno mismo, un viaje hacia lo más profundo de nuestro ser. Saber lo que sentimos y por qué lo sentimos es el primer paso para entender las complejidades de nuestras emociones. Este autoconocimiento nos permite determinar las consecuencias de nuestras acciones, discernir entre lo que hacemos bien y lo que hacemos mal. Es el espejo que nos refleja nuestra verdad interior, una brújula que nos guía en el camino de la autenticidad.
II. Pero no basta con conocerse a uno mismo; la verdadera maestría viene con la capacidad de gestionarse a sí mismo. Aquí, en este segundo punto, nos adentramos en el territorio de la autorregulación emocional. Es la habilidad de alcanzar nuestras metas controlando nuestras emociones, de pensar de manera positiva y manejar las emociones perturbadoras con gracia. Como navegantes en este mar de emociones, el mal manejo puede llevarnos a la destrucción o al fracaso. Es el timón que nos guía a través de las tormentas, asegurándonos de que nuestras emociones no nos arrastren hacia la oscuridad.
III. La empatía, el tercer punto, nos lleva a un reino de comprensión profunda de los demás. Es la capacidad de entender lo que sienten los demás, de ver el mundo a través de sus ojos. En este viaje, la empatía se convierte en un faro que ilumina las complejidades de las relaciones humanas. Las habilidades comunicativas se elevan

como una herramienta esencial, ya que las palabras a menudo no dicen todo. Observar el comportamiento no verbal, el tono de voz, es fundamental. Aquí, en este punto, nos convertimos en narradores de historias a través de gestos y miradas, creando un puente entre almas.

IV. Finalmente, llegamos al cuarto punto, donde nos sumergimos en el arte de manejar bien las relaciones. Aquí, las habilidades sociales toman el centro del escenario. Cómo nos relacionamos con los demás, cómo colaboramos y trabajamos en equipo, cómo resolvemos conflictos y nos comunicamos, se convierten en habilidades que definen nuestras interacciones. Es el último acto en este drama humano, donde aprender a persuadir, escuchar y comprender se vuelve crucial para navegar por las aguas de la convivencia.

La inteligencia emocional, este tesoro escondido dentro de nosotros, nos brinda un entendimiento más profundo de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. Pero, ¿cómo llegamos a adquirir estas habilidades? La educación emocional es la llave, pero lamentablemente, en muchas ocasiones, la información que recibimos proviene de fuentes menos argumentativas como la televisión o internet.

La falta de educación emocional se convierte en un obstáculo para la sociedad, y es por eso que ha comenzado a implementarse en las escuelas. Daniel Goleman nos advierte que, si no abordamos este tema preventivamente en las escuelas, las empresas se verán obligadas a resolverlo de manera terapéutica cuando estos jóvenes ingresen al mundo laboral. Es un llamado a la acción para cultivar el civismo y la prosperidad económica en nuestra comunidad.

Pero surge una pregunta: ¿es más valiosa una persona con múltiples inteligencias que otra con inteligencia emocional? Ambas son cruciales. Las inteligencias múltiples reconocen diferentes formas de aprender, permitiendo que todas las personas tengan éxito. Sin embargo, la inteligencia emocional es igualmente vital, ya que nos ayuda a controlar y regular nuestras emociones. No podemos controlar lo que sentimos, pero debemos aprender a manejarlo, a aprender de nuestros errores y fracasos.

Goleman nos insta a entender que cada emoción tiene su lugar y su significado importante. El problema surge cuando las emociones son tan intensas que no sabemos manejarlas, cuando se vuelven inapropiadas o duran demasiado tiempo. La falta de educación emocional nos puede distraer de nuestros objetivos y metas. Los errores y las frustraciones no deben ser simplemente momentos de sufrimiento, sino oportunidades para aprender y crecer. La clave está en no dejarnos atrapar por emociones desbordantes que nos aparten de nuestros objetivos.

Las personas que controlan mejor sus emociones, según Goleman, son más exitosas que aquellas que solo poseen un alto coeficiente intelectual. Las habilidades que nos brinda la inteligencia emocional, como la capacidad de motivarnos, perseverar a pesar de las frustraciones, controlar impulsos y regular estados de ánimo, son fundamentales para el éxito en la vida.

La inteligencia emocional no solo es crucial a nivel individual, sino que también tiene un impacto significativo en el ámbito laboral. Empresas visionarias comprenden la importancia de que las escuelas aborden la educación emocional de sus futuros empleados. La

inversión en estas habilidades desde una edad temprana se traduce en un aumento del civismo y la prosperidad económica en la comunidad.

Sin embargo, Goleman nos advierte que la inteligencia emocional no se trata de anular nuestras emociones, sino de manejarlas de manera efectiva. Ignorar las distracciones, concentrarse en nuestras metas y aprender a reenfocarnos cada vez que nos desviamos son prácticas esenciales. No se trata de evitar las emociones, sino de dirigirlas y utilizarlas como herramientas para el crecimiento personal y profesional.

En conclusión, la inteligencia emocional es un viaje apasionante hacia la comprensión de nosotros mismos y de los demás. Nos invita a explorar los intrincados senderos de nuestras emociones, a cultivar la empatía, a gestionar nuestras acciones y relaciones con destreza. Es una llamada a la acción para fomentar la educación emocional en nuestras escuelas y comunidades, creando individuos más equilibrados y sociedades más prósperas.

En el universo de la inteligencia emocional, cada uno de nosotros es un protagonista, un narrador de nuestra propia historia. Que este viaje nos inspire a abrazar nuestras emociones, a comprenderlas y a utilizarlas como fuerzas motrices hacia un futuro más pleno y significativo.

Armonía de las emociones en la Inteligencia emocional

La idea practicar la oración y reflexión, es algo que puede asociarse con la búsqueda de equilibrio y armonía interior. También es la acción de ofrendar cosas valiosas sin esperar nada a cambio muestra una actitud desinteresada y generosa, valores que también están en línea con la compasión y la belleza de **Tiféret**.

Lo más difícil poner confianza en lo invisible, la decisión de poner confianza en alguien que no se puede ver resuena con la fe y la conexión espiritual, elementos que son fundamentales en la comprensión de **Tiféret** en la cábala.

En la Cábala se asocia con conceptos como la belleza, la armonía y el equilibrio. Puede establecerse una conexión interesante entre **Tiféret** y la inteligencia emocional, ya que ambas se centran en aspectos relacionados con la armonía interior, la conexión emocional y la integración equilibrada de las emociones. Aquí hay algunas similitudes y cómo **Tiféret** se relaciona con la Inteligencia Emocional:

1. **Armonía Emocional:**

- **Tiféret:** Representa el equilibrio y la armonía en el Árbol de la Vida. En términos emocionales, esto puede reflejar la capacidad de gestionar y equilibrar diversas emociones para mantener un estado de armonía interior.
- **Inteligencia Emocional:** Implica la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones y las de los demás. La armonía emocional es esencial para construir relaciones saludables.

2. **Compasión y Empatía:**

- **Tiféret:** La compasión y la empatía son aspectos de la belleza espiritual que **Tiféret** representa. Se relaciona con la capacidad de conectar con los demás desde un lugar de comprensión y amor.
- **Inteligencia Emocional:** La compasión y la empatía son componentes clave de la inteligencia emocional, ya que permiten construir relaciones sólidas al comprender y responder a las emociones de los demás.

3. **Integración de Aspectos Diversos:**

- **Tiféret:** En el Árbol de la Vida, **Tiféret** actúa como un punto de integración de las sefirot superiores e inferiores, simbolizando la conexión entre lo divino y lo terrenal.
- **Inteligencia Emocional:** La integración de diversas emociones y la habilidad para comprender y aceptar las propias emociones contribuyen a una inteligencia emocional más elevada.

4. **Relación con el Amor:**

- **Tiféret:** El amor, desde la perspectiva de **Tiféret**, se presenta como una manifestación de la belleza divina en la creación. Es un amor que equilibra y armoniza, conectando las esferas superiores e inferiores.
- **Inteligencia Emocional:** En el contexto de la inteligencia emocional, el amor se relaciona con la capacidad de establecer y mantener relaciones saludables, construir conexiones emocionales y expresar afecto de manera equilibrada.

Tanto **Tiféret** como la inteligencia emocional buscan la armonía y la conexión en diferentes niveles. **Tiféret**, al representar la belleza y el equilibrio en la Cábala, ofrece una perspectiva espiritual única que puede resonar con los principios de la inteligencia emocional, especialmente en lo que respecta al amor, la empatía y la armonía emocional.

Equilibrio del ser y nuestras emociones

La inteligencia emocional, un intrincado laberinto donde las emociones tejen nuestras vidas, se convierte en un fascinante viaje que nos conduce desde el autoconocimiento hasta el dominio de nuestras emociones y la comprensión profunda de los demás. A continuación, los cuatro puntos importantes de la Inteligencia emocional:

I. Conocimiento de uno mismo: Tiféret y el viaje a lo profundo del ser

El primer punto, el autoconocimiento, nos sumerge en las profundidades de nuestro ser, un territorio que en la Cábala se asocia con **Tiféret**. En el Árbol de la Vida, representa la belleza y la armonía, siendo el punto de equilibrio entre las sefirá de la emoción y la razón. Al igual que en la inteligencia emocional, comprender lo que sentimos y por qué lo sentimos nos permite encontrar el equilibrio, discernir entre acciones positivas y negativas, y reflejarnos auténticamente en el espejo interior.

II. Autorregulación emocional: El timón que guía a través de las tormentas

El segundo punto, la capacidad de gestionarse a sí mismo, nos lleva al territorio de la autorregulación emocional. Este aspecto se asemeja a la función de **Tiféret** como el equilibrador, el timón que nos guía a través de las tormentas emocionales. En la

tradición cábala, **Tiféret** representa la integración de las emociones, permitiendo que fluyan sin arrastrarnos hacia la oscuridad.

III. Empatía y comprensión: Tiféret como faro iluminador

El tercer punto, la empatía, nos sumerge en la comprensión profunda de los demás, una habilidad iluminada por **Tiféret**. Al entender lo que sienten los demás y ver el mundo a través de sus ojos, creamos puentes entre almas, algo que **Tiféret** simboliza en su función de armonizador de las sefirá circundantes.

IV. Habilidades sociales y relaciones: El papel central de Tiféret

Finalmente, en el cuarto punto, nos sumergimos en el arte de manejar bien las relaciones, un terreno donde las habilidades sociales, representadas por **Tiféret** en el Árbol de la Vida, toman el centro del escenario. Cómo nos relacionamos, colaboramos y comunicamos refleja la armonía y el equilibrio que **Tiféret** representa en la Cábala.

La inteligencia emocional, como tesoro escondido, nos brinda un entendimiento profundo de nosotros mismos y del mundo. La educación emocional, clave para adquirir estas habilidades, se convierte en un llamado a la acción, algo que resonaría con la necesidad de cultivar civismo y prosperidad en la tradición cábala, reflejado en **Tiféret** como punto de equilibrio.

La pregunta sobre la valoración relativa entre múltiples inteligencias y la inteligencia emocional encuentra un eco en la importancia atribuida a **Tiféret** como equilibrador en el universo emocional. El llamado de Goleman a entender y manejar cada emoción encuentra resonancia en la necesidad de dirigir las energías emocionales, algo que **Tiféret** simboliza como armonizador.

Tiféret es un Sefirá en la tradición de la Cábala, que se encuentra en la Sefirá del Árbol de la Vida. Representa la belleza, la armonía y la integración. Conseguir el equilibrio de **Tiféret** implica armonizar y equilibrar diversas fuerzas y aspectos de la vida para alcanzar un estado de integridad y belleza.

[Tiféret]: Conexión Espiritual:

Tiféret está vinculada a la conexión espiritual a través de la experiencia de la unidad y la síntesis con lo divino. Implica la capacidad de transcender dualidades y experimentar la belleza espiritual que emana de la unidad de todas las cosas.

Tiféret se sitúa en el centro del Árbol de la Vida, sirviendo como un punto de equilibrio entre las sefirot superiores y las inferiores. Esta posición central simboliza la conexión entre los aspectos espirituales más elevados y la realidad material. La búsqueda de equilibrio espiritual implica integrar las fuerzas divinas de amor y disciplina, misericordia y juicio.

Actúa como una síntesis de las energías de las sefirot circundantes. Representa la integración armónica de las diversas emanaciones divinas. La conexión espiritual en Tiféret implica la capacidad de unificar y equilibrar las polaridades espirituales, creando así una experiencia espiritual más completa y armoniosa.

Tiféret es conocido como el "centro de la belleza" en la Cábala. Esta belleza espiritual no se refiere solo a lo estético, sino a la perfección y armonía que resultan de la integración divina. La conexión espiritual con Tiféret implica la capacidad de percibir y experimentar la belleza en todas las cosas, reconociendo la presencia divina en cada aspecto de la creación.

En algunos contextos, Tiféret se asocia con el corazón espiritual. La conexión espiritual aquí implica abrir el corazón para recibir y expresar amor divino. Implica también la capacidad de comprender y perdonar, cultivando así una conexión más profunda con lo divino y con los demás.

Tiféret representa la belleza y la armonía, sirviendo como el corazón sagrado de todo el esquema, donde la divinidad del árbol superior se encuentra con lo mundano del árbol inferior.

Se menciona que la inteligencia encarnada en Tiféret es particularmente pura y desapasionada, siendo la parte de la mente que está escuchando cuando uno se habla a sí mismo. Aquí, las emociones, las asociaciones, las necesidades y las experiencias tienen lugar más abajo en el árbol, dejando al alma libre de estas cargas.

En Tiféret no hay celos, rencor, dolor ni lujuria, sino compasión, paz y aceptación suficientes para el mundo entero. Se describe como una ciudad grande y en expansión hecha de oro puro, donde todos los edificios están construidos con ladrillos de oro y las calles están pavimentadas con losas de oro. Es un lugar de eterna calma, donde las personas eternas se reúnen como viejos amigos en el mismo corazón de la ciudad.

Tiféret es una esfera de armonía, belleza y misericordia en la Cábala, que representa el equilibrio dinámico entre lo divino y lo mundano, y es un lugar de paz, compasión y aceptación para todos.

La conexión espiritual con Tiféret involucra el proceso de desarrollo personal y espiritual. A medida que se buscan la armonía y la belleza espiritual, se emprenden caminos de autoexploración, autoaceptación y crecimiento interior. La conexión espiritual con Tiféret implica avanzar hacia una versión más equilibrada y completa de uno mismo.

La expresión de Tiféret también puede implicar el servicio desinteresado. La conexión espiritual se manifiesta cuando uno busca contribuir al bienestar de otros, reflejando la generosidad y compasión divinas en las acciones cotidianas.

En resumen, la conexión espiritual con Tiféret en la Cábala se trata de encontrar el equilibrio, la armonía y la belleza en la experiencia espiritual. Es un llamado a integrar las energías divinas y a reflejar la luz divina en el mundo a través de acciones conscientes y una vida espiritual plena.

[Tiféret]: Parte del Cuerpo Representada y su Conexión:

Tiféret se asocia con el corazón. Metafóricamente, el corazón se considera el centro de equilibrio y armonía, y Tiféret refleja esta cualidad en la estructura del Árbol de la Vida.

Al explorar esta conexión, nos adentramos en el misterioso tejido que vincula lo divino con lo humano, lo celestial con lo terrenal.

El corazón, desde tiempos inmemoriales, ha sido considerado el epicentro de la experiencia humana. No solo es el órgano que impulsa la vida a través de nuestras venas, sino que también ha sido el emblema de las emociones más profundas y la morada de nuestra esencia espiritual. Tiféret, ubicada en el centro del árbol de la vida, comparte esta posición central con el corazón en el cuerpo humano. Esta coincidencia no es casualidad, sino un reflejo del profundo simbolismo que une a Tiféret con el corazón.

Tiféret, la sefirá de la belleza y la armonía, sirve como mediadora entre las fuerzas opuestas que residen en otras sefirot. En este sentido, se asemeja al corazón, que equilibra la vida a través de sus pulsaciones rítmicas, unificando la dualidad de la existencia.

Tiféret también comparte la cualidad de ser el sitio donde convergen las energías superiores. De manera similar, el corazón es el epicentro de la circulación sanguínea, proporcionando vida y nutrición a cada rincón del cuerpo. Esta convergencia en Tiféret se manifiesta como la fusión equilibrada de lo divino y lo humano, una expresión arquetípica de la sabiduría divina que fluye a través del corazón humano, unificando el espíritu con la carne.

El corazón, en muchas tradiciones, también se asocia con la emoción y la compasión. Tiféret, al ser la sefirá de la belleza, refleja la compasión divina que emana desde el centro mismo del universo. La conexión entre Tiféret y el corazón sugiere que la verdadera belleza se encuentra en la capacidad de amar y comprender a los demás. Así como Tiféret armoniza las fuerzas cósmicas, el corazón, cuando se abre en compasión, busca unificar a la humanidad a través del amor.

La relación entre Tiféret y el corazón revela una danza sagrada entre lo divino y lo humano, la armonía que yace en el centro de la existencia. Tiféret, como el corazón del árbol de la vida, nos recuerda la importancia de buscar la belleza y la armonía en medio de la dualidad, mientras que el corazón, como el Tiféret del cuerpo humano, late como un recordatorio constante de la conexión entre el alma y el mundo que la rodea. En esta unión, encontramos la esencia misma de la vida: un pulso constante que late en la sinfonía eterna del universo.

Tiféret representa el Centro de la Individualidad, donde descubres tu verdadera identidad, que te prepara para cruzar la barrera del Velo del Templo (Cuerpo) y comprender que todos somos iguales en nuestro corazón (Cabalá, 2012)

La conexión entre Tiféret y el corazón se basa en varios aspectos simbólicos:

a) **Armonización y Equilibrio:** Tiféret representa la síntesis y armonización de las fuerzas opuestas en el árbol sefirótico, especialmente las sefirot de Jésed (Misericordia) y Geburá (Fuerza). Al igual que el corazón físico que bombea sangre, equilibrando el flujo entre las diferentes partes del cuerpo, Tiféret equilibra y armoniza las energías en la creación.
b) **Centro del Árbol de la Vida:** Tiféret se encuentra en el pilar central del Árbol de la Vida, en el que también se encuentra muy cerca el corazón. Esta posición central sugiere un papel fundamental en la regulación y equilibrio de las emanaciones divinas, similar a la función del corazón en el cuerpo humano.

c) **Expresión de Amor y Compasión:** El corazón, en muchas tradiciones espirituales y filosóficas, se asocia con el amor y la compasión. Tiféret, al representar la belleza y la armonía, se vincula con la idea de un amor divino que fluye y se expresa a través de la creación.
d) **Centro de la Conciencia:** Algunas interpretaciones cabalísticas ven el corazón como el centro de la conciencia y la espiritualidad en el ser humano. Tiféret, como el centro del Árbol de la Vida, se asocia con la conciencia y la conexión espiritual.

La cábala está relacionada con nuestro cuerpo un ejemplo de ello son los estudios realizados por el Dr. Francisco Marchetti en su libro "Biología Molecular y Cábala Hebrea", aborda el proceso de gestación y embriogénesis humana desde dos perspectivas: científica y cabalística.
En la Cábala, se mencionan las "diez sefirot" del Árbol de la Vida, que representan dimensiones de energía en la creación. Estas sefirot se remontan al texto antiguo "Sefer", que algunos atribuyen al patriarca Abraham o a los esenios, una comunidad judía del pasado. Según la Cábala, D-os creó todo, incluido el ser humano, a través de estas diez dimensiones de energía.
El proceso de gestación humano se relaciona con estas diez sefirot. Por ejemplo, la primera etapa, llamada el mundo de la emanación, se asocia con la unión del óvulo y el espermatozoide en la trompa uterina. La segunda etapa, el mundo de la creación, se relaciona con las primeras etapas de desarrollo del embrión. La tercera etapa, el mundo de la formación, se refiere a la formación de los órganos y la estructura del embrión. Finalmente, el mundo de la acción, llamado Assiah, se asocia con el parto.
Desde la perspectiva científica, se observa que, durante la gestación, dos hormonas importantes son los estrógenos y la progesterona. Estas hormonas protegen al embrión durante todo el proceso de desarrollo. Por ejemplo, la progesterona ayuda a mantener el embarazo hasta el noveno mes. Sin embargo, en el noveno mes, tanto los estrógenos como la progesterona disminuyen bruscamente, lo que desencadena el parto. Y, por lo tanto, ya en la décima sefirot que sería el noveno mes, ocurre el nacimiento, el alumbramiento. Por lo tanto, tenemos tres, seis, nueve, la creación. Desde la cábala, la creación no puede sobrepasar estas diez dimensiones. Desde la perspectiva del Dr. Marchetti científicamente. ¿Por qué ocurre esto que la cábala? nos explica, que no el ser humano en su nacimiento no puede pasar más de 10 dimensiones, a lo sumo 9 dimensiones (9 meses).

"*Cuando llegamos al mes 9, a los 270 días o a las 36 semanas, que ocurre tanto los estrógenos como la progesterona caen bruscamente, y al caer bruscamente se produce el parto, el alumbramiento. ¿Qué nos está diciendo esto? Que tanto la progesterona como los estrógenos han servido de protección al embrión durante todo el embarazo, hasta el noveno mes o hasta el día 270 o las 36 semanas. Por lo tanto, son hormonas que protegen al embrión, que protegen al feto en todo el desarrollo gestacional. Este fenómeno es muy interesante para entender también por qué en los primeros tres meses de gestación o de embarazo se producen la mayor cantidad de abortos, porque la progesterona, tanto como los estrógenos, están en niveles muy bajos de sangre. Pero sobrepasado este instante, cuando ya comienzan a ascender la progesterona, entonces ya los riesgos de aborto son muy pocos. Por lo tanto, la progesterona es una hormona que sostiene durante todo el período el proceso de la gestación hasta el noveno mes. Y ¿por qué cae la progesterona en el noveno mes? Bueno, la respuesta la tenemos aquí en la cábala. Porque toda gestación se desarrolla en estos tres mundos: el mundo de Assiah, el mundo de la creación o Beriah, y el mundo de la formación o Yetzirah. Y de aquí no pueden pasar. El próximo salto es el alumbramiento o el nacimiento o el parto, como ustedes quieran llamarlo. Por lo tanto, la molécula protectora del desarrollo gestacional tiene que forzosamente descender,*

desaparecer de la sangre en el noveno mes, porque así lo ha determinado la divinidad, la inteligencia suprema, el orden superior del universo. No hay creación que pueda sobrepasar estas diez dimensiones de energía. Parece a veces extraño, ¿no?, que el proceso de la creación responda a una lógica tan matemática, a una ley divina tan estricta, tan inquebrantable. La creación es un plan perfecto de la divinidad, un plan matemático donde los números se interrelacionan con las figuras geométricas, creando la forma y por fin insuflándonos la vida" (Marchetti, 2023).

La conexión entre la Cábala y la biología molecular muestra cómo diferentes dimensiones de energía y procesos biológicos se entrelazan en la creación y el desarrollo humano. La comprensión de estos procesos desde ambas perspectivas puede proporcionar una visión más completa y profunda del milagro de la vida.

[Tiféret]: Acciones para Equilibrar la Sefirá:

1. **Meditación de la Unidad:** Practicar meditaciones que fomenten la experiencia de la unidad y la síntesis, implica dedicar tiempo a la meditación con el objetivo de sentirse conectado y experimentar la totalidad de las cosas. Aquí hay una explicación más sencilla. Cuando meditas para experimentar la unidad y la síntesis, intentas calmar tu mente y enfocarte en la sensación de estar conectado con todo lo que te rodea. Puedes hacerlo de la siguiente manera:

   a) **Encuentra un lugar tranquilo:** Busca un espacio tranquilo donde puedas sentarte cómodamente sin distracciones.
   b) **Cierra los ojos:** Cierra suavemente los ojos para reducir las distracciones externas y dirigir tu atención hacia adentro.
   c) **Respira profundamente:** Comienza a respirar profundamente y conscientemente. Concéntrate en la inhalación y exhalación.
   d) **Visualización:** Imagina que estás rodeado por una luz cálida que te conecta con todo lo que existe. Puedes visualizar esta luz como un lazo que une todo en una red armoniosa.
   e) **Siente la conexión:** Mientras respiras, trata de sentir la conexión con todo: con la naturaleza, con otras personas y contigo mismo. Percibe esa sensación de unidad y comprensión.
   f) **Mantras o afirmaciones:** Puedes repetir mantras o afirmaciones que refuercen la idea de unidad y síntesis. Por ejemplo, "Todo está interconectado" o "Soy parte de un todo armonioso".
   g) **Permanece en el momento:** Intenta no dejar que pensamientos dispersos te saquen del momento. Si tu mente divaga, simplemente vuelve tu atención a la sensación de unidad que estás cultivando.

2. **Cultivo de la Empatía:** Desarrollar la capacidad de comprender y apreciar las diferentes perspectivas. Ejemplo:

   Cuando Tiféret actúa como mediadora entre Jésed y Geburá, utiliza ambas sefirot, pero en cantidades que implican un modo de actividad diferente. Un ejemplo es la tarea de un presidente que tiene un departamento de estado (Jésed) que trabaja para construir relaciones amistosas, mientras que el departamento de defensa (Geburá) se prepara para la guerra contra naciones belicosas. Ambos departamentos tienen ideologías incompatibles que se utilizan como herramientas

para un objetivo más elevado, la supervivencia y el desarrollo. La visión del presidente incluye ambas ideologías como partes de un todo (Leiverman, s.f.).

[Tiféret]: ¿Qué Ayuda a Equilibrar la Sefirá? ¿Qué la Desequilibra?

Ayuda a Equilibrar:

- **Búsqueda de Armonía:** Buscar la armonía en las relaciones y situaciones.
- **Práctica de la Compasión:** Cultivar la compasión y la empatía.
- **Encontrar nuestro Yo interior:**
    - Permite una mayor autoconciencia y comprensión de uno mismo.
    - Facilita la identificación de valores, creencias y metas personales.
    - Ayuda a tomar decisiones más alineadas con nuestros deseos y necesidades auténticas.
    - Promueve la aceptación y la paz interior al reconocer y abrazar nuestras fortalezas y debilidades.
    - Fomenta el crecimiento personal y el desarrollo emocional al explorar nuestros pensamientos, emociones y experiencias internas.
- **Autoestima:**
    - Mejora la confianza en uno mismo y la seguridad personal.
    - Promueve sentimientos de valía y dignidad propios.
    - Facilita la capacidad de establecer límites saludables en las relaciones interpersonales.
    - Ayuda a enfrentar los desafíos y adversidades con una actitud positiva y resiliente.
    - Contribuye a una mayor satisfacción con la vida y al bienestar emocional general.
- **Balance entre independencia y amor:**
    - Permite mantener relaciones saludables y equilibradas.
    - Facilita el desarrollo de la autonomía y la independencia personal.
    - Fomenta la conexión emocional y el apoyo mutuo en las relaciones.
    - Ayuda a establecer límites claros y a respetar las necesidades individuales dentro de la dinámica de pareja o de cualquier relación íntima.
    - Promueve un sentido de realización y satisfacción al encontrar el equilibrio entre la individualidad y la conexión interpersonal.
- **La paz interior:** Promueve una sensación de calma y serenidad que contribuye al bienestar emocional. Ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la angustia emocional, permitiendo una mayor estabilidad emocional y una respuesta más equilibrada ante las situaciones difíciles. Al experimentar paz interior, la mente tiende a estar más clara y enfocada. Esto facilita la toma de decisiones y la resolución de problemas, ya que se puede pensar con mayor claridad y objetividad sin estar distraído por el ruido mental o las preocupaciones constantes. Está vinculada a una mejor salud física. La reducción del estrés y la ansiedad contribuye a un sistema inmunológico más fuerte, una presión arterial más baja y una mejor calidad del sueño. Además, las personas con paz interior tienden a adoptar hábitos de vida más saludables, como una alimentación equilibrada y la práctica regular de ejercicio. Fomenta la empatía, la comprensión y la comunicación efectiva en las relaciones interpersonales. Al estar en paz consigo mismo, se desarrolla una mayor capacidad para conectarse genuinamente con los demás, lo que fortalece los lazos afectivos y reduce los conflictos. Las personas que experimentan paz interior suelen ser más resilientes frente a las adversidades y los desafíos de la vida. Mantienen una actitud

positiva y una mentalidad flexible que les permite adaptarse a las circunstancias cambiantes sin perder su equilibrio emocional. paz interior proporciona un sentido de satisfacción y plenitud, ya que permite conectarse con un propósito más profundo y encontrar significado en la vida. Esto puede llevar a una mayor sensación de realización personal y a una búsqueda más activa de la felicidad auténtica y duradera.

Ayuda a Desequilibrar:

- **Falta de Integración:** La resistencia a integrar diferentes aspectos de la vida.
- **Extremos Emocionales:** La falta de equilibrio emocional puede desequilibrar Tiféret.
- **Narcisismo:**
  - El narcisismo se caracteriza por un excesivo amor propio, falta de empatía hacia los demás y una necesidad constante de admiración.
  - Puede generar relaciones interpersonales superficiales y manipuladoras, ya que las personas con tendencias narcisistas tienden a centrarse en sí mismas y en la búsqueda de gratificación personal.
  - El narcisismo puede interferir con la capacidad de establecer conexiones auténticas y significativas con los demás, ya que las relaciones pueden ser percibidas principalmente como medios para obtener atención y reconocimiento.
  - Las personas con rasgos narcisistas pueden experimentar dificultades en el trabajo en equipo y en la colaboración, ya que tienden a priorizar sus propios intereses sobre los objetivos grupales.
- **Abandono:**
  - El abandono puede provocar sentimientos de inseguridad, baja autoestima y ansiedad en quienes lo experimentan.
  - Puede generar dificultades para establecer relaciones íntimas y duraderas, ya que el miedo al abandono puede llevar a comportamientos de evitación o apegos poco saludables.
  - El abandono también puede tener repercusiones emocionales a largo plazo, como la dificultad para confiar en los demás o el desarrollo de patrones de relación disfuncionales.
- **Soledad:**
  - La soledad puede tener efectos negativos en la salud mental y física, incluyendo la depresión, la ansiedad y un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.
  - Puede generar sentimientos de aislamiento, alienación (sensación de separación o distanciamiento de uno mismo, de los demás o del entorno) y desconexión, lo que puede afectar negativamente la autoestima y el bienestar emocional.
  - La soledad crónica puede llevar a comportamientos autodestructivos, como el abuso de sustancias o la evitación social, como mecanismos para lidiar con la angustia emocional.
  - La soledad también puede interferir con el desarrollo de habilidades sociales y la capacidad de establecer relaciones significativas y satisfactorias con los demás.

[Tiféret]: Acciones para Practicar Sefirá:

1. **Práctica de Gratitud:** Cultivar la gratitud por la belleza en la vida diaria.
2. **Armonización de Energías:** Buscar equilibrar las energías masculinas (Netsaj, Geburá y Jojmá) y femeninas (Hod, Geburá y Biná) dentro de uno mismo. Tiféret actúa como un punto de equilibrio donde las fuerzas opuestas se fusionan y se integran de manera armoniosa.
3. **Creación Artística:** Participar en actividades creativas para expresar la belleza interior.
4. **Apreciación de la Naturaleza:** Conectar con la belleza de la naturaleza para experimentar armonía.
5. **Desarrollo de la Empatía:** Practicar la empatía y la comprensión en las interacciones sociales.
6. **Ser proactivo y no reactivo: Ser proactivo** significa tomar la iniciativa y actuar de manera anticipada ante situaciones, problemas u oportunidades. Las personas proactivas asumen la responsabilidad de sus acciones y decisiones, planifican con anticipación y se preparan para el futuro. En lugar de esperar a que las circunstancias cambien o que otros tomen la delantera, una persona proactiva se enfoca en influir en su entorno y busca soluciones, lo que les permite tener un mayor control sobre sus vidas. Esto implica un enfoque consciente y deliberado hacia la vida, donde se toman decisiones informadas que reflejan sus valores y objetivos. Por otro lado, **ser reactivo** implica responder a las situaciones a medida que se presentan, a menudo de manera impulsiva o sin una planificación previa. Las personas reactivas tienden a esperar a que ocurran eventos o problemas antes de actuar, lo que puede llevar a decisiones apresuradas o mal consideradas. Este enfoque puede resultar en una falta de control sobre la propia vida, ya que las circunstancias externas pueden dictar las acciones y reacciones de la persona. La reactividad puede estar impulsada por emociones y respuestas automáticas, lo que puede dificultar el desarrollo de un sentido claro de dirección y propósito.

Tiféret es una sefirá importante en la tradición de la Cábala, ya que representa la armonía y la síntesis de las fuerzas opuestas en el universo. Es la sefirá del equilibrio, la perfección y la belleza, y se la considera como el centro del universo y la fuente de la energía y la luz. También se la asocia con la idea del sacrificio, el amor y la compasión, y se cree que es a través de la unión con Tiféret que se puede alcanzar la unión con lo divino.

Es la fuerza que equilibra la bondad y la fuerza divina, lo que permite la creación. Tiféret representa la armonización de fuerzas opuestas, la compasión y la disciplina, y se encuentra en el centro del Árbol de la Vida. (wikipedia, 2023).

Tiféret representa el equilibrio entre dar y recibir, la dimensión del amor y la paz interior. Es la base de la autoestima y la automotivación, permitiéndonos superar desafíos y perseguir metas. La crítica externa no debe afectar nuestra autoestima, que es el motor de nuestra automotivación.

Netsaj

Netsaj, la séptima Sefirá en el Árbol de la Vida de la Cábala, una emanación que representa la perseverancia, la victoria y la energía dinámica. Netsaj se encuentra en el pilar izquierdo del Árbol y está asociada con la fuerza creativa que impulsa la manifestación de la realidad, la constancia de D-os en llevar a cabo su plan de creación es un ejemplo de perseverancia divina, la creación es una manifestación de la victoria de D-os sobre el caos y la nada. La expresión emocional y artística es fundamental para canalizar nuestros sentimientos y compartir nuestras experiencias. Es vital encontrar un equilibrio entre el disfrute personal y la conexión con los demás. Netsaj es el lenguaje emocional, tiene que ver con el arte y cómo revelamos nuestras emociones, cómo canalizamos las emociones y cómo revelamos nuestros pensamientos no solo a través del arte. Es la dimensión de los placeres, pero sin llegar al hedonismo. También esta Sefirá trata de compartir con los demás de forma sana.

Las características y simbolismos asociados con Netsaj incluyen:

1. **Victoria y Triunfo:** Netsaj representa la capacidad de superar desafíos, perseverar y alcanzar la victoria en diferentes aspectos de la vida, ya sea a nivel espiritual, emocional o físico.
2. **Acción y Energía:** Se asocia con la energía activa y la capacidad de llevar a cabo acciones con determinación y fuerza.
3. **Eternidad:** El término Netsaj también puede traducirse como "eternidad", sugiriendo una conexión con aspectos perdurables y duraderos en la vida y en el plano espiritual.
4. **Conexión con otras Sefirot:** Netsaj se encuentra en la columna de la derecha junto con otras Sefirot como Jésed (misericordia) y Hod (gloria). La interacción y equilibrio entre estas Sefirot contribuyen a la armonía en la creación.

Se asocia al alma porque nos brinda la certeza de que podemos atravesar cualquier obstáculo. Cuando logramos equilibrar esta dimensión en nuestro ser, nos sirve para tener una voluntad implacable. Por eso, debemos tener una ética y moral muy firme; debemos saber cuál es nuestro propósito al cual aspiramos y cumplirlo. En ese contexto, su desequilibrio empieza por la adicción a tener la victoria. Eso se convierte en desequilibrio porque convierte a las personas en hedonistas y los hace adictos al placer, a la recompensa inmediata. Como cuando alguien va al casino y se vuelve adicto al juego, hace que gaste todos sus recursos en ello. Se pierde en el juego y pierde todo porque ya no lo hace ni siquiera por divertirse o recuperar lo que gastó, sino que su mayor anhelo es esa libertad, euforia y pasión por haber ganado, aunque sea una vez más a pesar de haber perdido todo, aunque dure muy poco la sensación de haber ganado el juego, sin importar que sean mayores los juegos perdidos que los ganados; eso se le llama la ruina del jugador.

El problema de la ruina del jugador, en su forma más básica, implica a dos jugadores A y B que juegan un juego probabilístico múltiples veces entre sí. Cada vez que se juega el juego, hay una probabilidad ($0 < p < 1$) de que el jugador A gane contra el jugador B. Del mismo modo, usando axiomas básicos de probabilidad, la probabilidad de que el jugador B gane es $1-p$. Cada jugador también tiene una riqueza inicial que limita cuánto pueden apostar. La riqueza total combinada se denota por k y el jugador A tiene una riqueza inicial denotada por i, lo que implica que el jugador B tiene una riqueza inicial de $k-i$. La riqueza debe ser positiva. La última condición que aplicamos a este problema es que ambos jugadores

jugarán indefinidamente hasta que uno de ellos haya perdido toda su riqueza inicial y, por lo tanto, no pueda jugar más.

Imagina que la riqueza inicial de jugador A, i, es una cantidad de dinero entera y que cada juego se juega por un dólar. Eso significa que el jugador A tendrá que jugar al menos i juegos para que su riqueza caiga a cero. La probabilidad de que ganen un dólar en cada juego es p, que será igual a $1/2$ si el juego es justo para ambos jugadores. Si $p>1/2$, entonces el jugador A tiene una ventaja sistemática y si $p<1/2$, entonces el jugador A tiene una desventaja sistemática. La serie de juegos solo puede terminar en dos resultados: el jugador A tiene una riqueza de k dólares (el jugador B perdió todo su dinero), o el jugador A tiene una riqueza de 0 dólares (el jugador B tiene toda la riqueza). El enfoque principal del análisis es determinar la probabilidad de que el jugador A termine con una riqueza de k dólares en lugar de 0 dólares. Independientemente del resultado, uno de los jugadores terminará en la ruina financiera, de ahí el nombre "ruina del jugador" (Malaver, 2021).

En el contexto del problema de la "ruina del jugador", Jésed contrasta profundamente con la lógica competitiva de este juego probabilístico, donde ambos jugadores juegan hasta que uno de los dos pierde todo su dinero, lo que genera una situación de ruina total para uno de ellos. Este juego, al basarse en la eliminación total del otro para lograr la victoria, desafía la idea de Jésed, que promueve la preservación y el bienestar mutuo. Si aplicáramos el principio de Jésed, podríamos imaginar una variación del juego donde el propósito no fuera la ruina de uno de los jugadores, sino un sistema donde ambos puedan beneficiarse o retirarse sin la necesidad de despojar al otro de sus recursos.

La victoria definitiva de Netsaj se manifiesta de forma desequilibrada cuando perseveramos incansablemente en la consecución de nuestros objetivos, llegando al extremo de hacer lo que sea necesario para lograrlo, incluso a expensas de recurrir a acciones poco éticas las cuales a largo o corto plazo nos lleva a la insatisfacción o a cometer errores. Este tipo logros, tiende a bloquear las demás Sefirot, demanda un proceso de reequilibrio en nuestro árbol sefirótico, representando el primer y crucial punto de equilibrio con Tiféret.

En el ámbito espiritual, Netsaj se integra como parte fundamental del alma humana, actuando como un guía incluso en el último día de nuestras vidas; es, en esencia, la victoria espiritual. Al llenar nuestra vasija o alma con la luz divina a través de nuestras acciones, adquirimos un dominio sobre la muerte misma, permitiéndonos trascender hacia lo más elevado en comunión con el Creador. En este contexto, Netsaj se presenta como el obstáculo final para la concreción plena de Jésed.

Netsaj se asocia con la permanencia, la victoria y la expresión a través de la acción. En su nivel más profundo, Netsaj es la capacidad de manifestar la energía del universo en el mundo material, y su vínculo con el lenguaje simbólico se debe a su capacidad para traducir conceptos abstractos o espirituales en formas que pueden ser comprendidas y comunicadas por la mente humana. El lenguaje simbólico es un vehículo para transmitir algo que, de otra manera, sería intangible o inefable. Netsaj permite que las ideas más elevadas y abstractas, que provienen de niveles superiores del Árbol de la Vida, se transformen en imágenes, símbolos, palabras y acciones que tienen impacto en el mundo físico.

El lenguaje simbólico, en este contexto, se convierte en un puente entre lo divino y lo humano. Mientras que la mente racional y la lógica son esenciales para comprender lo que

está en el mundo material, el lenguaje simbólico conecta esos conceptos con dimensiones más sutiles. El símbolo, en lugar de ser una simple representación literal, es capaz de contener múltiples capas de significados, permitiendo que las ideas complejas se transmitan de manera profunda y universal. Es en Netsaj donde lo espiritual y lo mundano se encuentran, ya que la sefirá busca dar forma concreta a lo abstracto, manifestando el potencial espiritual a través de imágenes y símbolos que resuenan con el alma humana.

Netsaj equilibra este proceso, ya que su propósito no es solo la manifestación de ideas abstractas, sino la permanencia y la consistencia de esas ideas en el tiempo. Es decir, no se trata solo de hablar o expresar algo en un momento dado, sino de crear un impacto duradero que continúe inspirando o guiando a las personas a través del tiempo. El lenguaje simbólico en Netsaj no es efímero ni superficial; es algo que perdura, se transmite y se adapta sin perder su esencia. Esto se logra a través de la creación de símbolos que resuenan con la verdad eterna, aquellos que, aunque cambian de forma o de interpretación con el paso del tiempo, conservan su significado profundo y auténtico.

A nivel personal, Netsaj también equilibra el uso del lenguaje y la expresión emocional. En un mundo lleno de estímulos y distracciones, la correcta aplicación del lenguaje simbólico permite que las personas se conecten con su alma y con el mundo divino de manera profunda y significativa. Si no hay equilibrio en la forma en que nos expresamos, el lenguaje puede convertirse en una herramienta que distorsiona la verdad, en lugar de revelarla. El equilibrio en Netsaj implica saber cuándo y cómo usar las palabras, cómo emplear los símbolos adecuados y cómo alinear nuestras acciones con la verdad espiritual que esos símbolos representan. Así, Netsaj nos enseña la importancia de la integridad en la comunicación y cómo nuestros actos y palabras pueden reflejar nuestro propósito más profundo.

Finalmente, el desequilibrio en Netsaj puede resultar en una sobreabundancia de palabras vacías, simbolismos huecos o incluso manipulación a través del lenguaje. El uso excesivo de símbolos y lenguaje sin profundidad, o la tergiversación de las verdades espirituales para cumplir con intereses personales, son manifestaciones de un desequilibrio de esta sefirá. Sin embargo, cuando Netsaj está en equilibrio, el lenguaje se convierte en un vehículo de transformación y elevación, permitiendo que lo espiritual se exprese de forma clara y efectiva, conduciendo tanto al individuo como a la sociedad hacia una mayor comprensión de la verdad divina y universal.

[Netsaj]: Caminos y Conexiones en el Árbol Sefirótico:

Netsaj está conectada directamente con Tiféret (Belleza) en el pilar central, y a través de otros caminos con Hod (Esplendor) en el mismo pilar, Yesod (Fundamento) directamente debajo y Maljut (Reino) más abajo. Esta conexión la vincula con la belleza, la disciplina, el fundamento y la materialización en la creación que se presenta a continuación:

1. **Netsaj y Jésed:**
    - La conexión entre Netsaj y Jésed implica que la perseverancia y la victoria espiritual representadas por Netsaj son guiadas por un impulso fundamental de bondad y generosidad. La persistencia en alcanzar objetivos se realiza con un fundamento de compasión y altruismo.
2. **Netsaj y Tiféret:**

    - La conexión entre Netsaj y Tiféret resulta en la victoria alcanzada a través de la perseverancia se equilibra armoniosamente, contribuyendo al desarrollo espiritual en un sentido más amplio y equilibrado.
3. **Netsaj y Hod:**
    - La conexión de Netsaj con Hod indica que la perseverancia está guiada por la humildad, reconociendo la importancia de someterse a la voluntad divina en la búsqueda de los objetivos espirituales.
4. **Netsaj y Maljut:**
    - La conexión entre Netsaj y Maljut tiene un impacto tangible en la realidad terrenal, llevando los frutos de la perseverancia a la esfera material.

[Netsaj]: Relación con la Creación:

Netsaj está relacionada con la creación a través de la fuerza dinámica y perseverante que impulsa la manifestación de la realidad. Representa la victoria sobre los desafíos y la energía constante que impulsa el proceso creativo.

La relación del ser humano con D-os, expresando una crítica a la idea de que las personas pueden ser iguales o idénticas a D-os, ya que los textos bíblicos nos dicen fuimos creados a su semejanza. Uno podría erróneamente suponer que "D-os y yo somos los mismo", lo que suscita respuestas que argumentan que esta afirmación implica una falta de respeto y comprensión hacia la divinidad. Aunque el ser humano fue creado a imagen y semejanza de D-os, sigue siendo una criatura limitada y distinta de su Creador. Resalta la trascendencia de D-os, quien no está limitado por el tiempo, el espacio, o la materia, a diferencia de los seres humanos. También D-os es mediador, abogado y salvador, quien envió a su hijo que murió y resucitó para que la humanidad tenga vida eterna. hoy en día es una tristeza que siente por la falta de fe y la dureza de corazón de quienes rechazan la oferta de salvación y el amor de D-os.

La relación entre el ser humano y D-os se conecta profundamente con *Netsaj* (eternidad, persistencia) y *Hod* (gloria, humildad), dos sefirot consideradas tácticas porque representan las fuerzas necesarias para manifestar y sostener la voluntad divina en el mundo. *Netsaj* se asocia con la perseverancia en la fe y la victoria espiritual que D-os ofrece, reflejada en la persistencia de Su amor y en la posibilidad de vida eterna, mientras que *Hod* implica la humildad y reconocimiento de que, aunque el ser humano fue creado a imagen divina, sigue siendo limitado y dependiente de la gracia de D-os. Estas sefirot funcionan tácticamente al equilibrar el impulso de perdurar (Netsaj) con el reconocimiento humilde de nuestra posición ante lo divino (Hod), lo que permite que el ser humano se acerque a D-os desde una posición de respeto y reverencia, sin caer en el error de igualarse a Él.

Las Sefirot tácticas, Netsaj y Hod, son como estrategias que utiliza D-os para alcanzar ciertos objetivos. Se comparan con los pies, siendo Netsaj como el pie derecho y Hod como el izquierdo, ya que representan medios para la acción y no el propósito en sí mismos. Netsaj involucra acciones que son esencialmente buenas pero presentadas con una apariencia de severidad, mientras que Hod se refiere a situaciones donde los malvados prosperan, pero sufrirán una retribución merecida en última instancia. Estas Sefirot ofrecen una nueva perspectiva para entender las acciones de D-os, destacando que no debemos juzgarlas solo por su apariencia superficial. Netsaj enfatiza el sentido de merecimiento, y Hod proporciona una visión de retribución justa. Ambas Sefirot permiten una comprensión

más profunda de la verdad divina y ofrecen una perspectiva más clara de la justicia en las acciones de D-os (Netzaj «VICTORIA», 2022).

Netsaj, representa energías que impulsan la acción, especialmente en el ámbito emocional, pasional y sexual. Se le conoce como el "Eterno de las Huestes", indicando su conexión con las emociones y pasiones que respaldan la creación, desde obras de arte hasta la reproducción humana.

La fuerza apasionada de la creación parece detener el tiempo, manifestándose en momentos de inspiración y amor. La palabra "Netsaj" también significa Eternidad, enfatizando la duración de estos instantes. Netsaj se relaciona con:

- Fuerza de la naturaleza y energías cósmicas que influyen en los procesos creativos y en la materialización de la realidad.
- Aspectos Emocionales y Pasionales**:** Dado que Netsaj está asociado con las emociones y las pasiones, también se asocia con esta energía. Se cree que influye en los aspectos emocionales de la experiencia humana y en la expresión creativa.

Representa sus atributos positivos como la belleza triunfante, el deseo poderoso, el impulso instintivo y eterno, y la inspiración artística. Sin embargo, en su aspecto negativo, Netsaj puede manifestar desequilibrios emocionales, ya sea en exceso, con emociones desbordantes, o por defecto, con apatía y frialdad que dificultan la acción.

En el ámbito sexual dado que Netsaj se relaciona con la energía dinámica esto se relaciona mucho con la sexualidad, algunos de los desequilibrios que se pueden producir ¿Qué tiene que ver Netsaj en estas situaciones?

La sefirá Netsaj, asociada con la perseverancia y la energía dinámica, se relaciona con las dinámicas sexuales a través de sus expresiones de exceso y contención. La lujuria refleja la energía intensa y sin control de Netsaj, mientras que la incontinencia representa la falta de moderación ante los impulsos sexuales, mostrando el desborde de esta fuerza dinámica. En el otro extremo, la represión sexual, aunque contraria a la naturaleza expansiva de Netsaj, también canaliza esta energía al contener los impulsos en respuesta a normas sociales o culturales. Estos aspectos resaltan la importancia de encontrar un equilibrio en la expresión de la sexualidad, evitando tanto la indulgencia desmedida como la contención excesiva.

Yesod y Netsaj se relacionan con la sexualidad, pero cada sefirá aborda aspectos diferentes de esta energía. Yesod, que significa "fundamento," se asocia con la conexión y la unión, representando la sexualidad como una fuerza integradora y creativa que conecta a las personas de manera profunda y espiritual. En Yesod, la sexualidad es un medio para establecer vínculos y construir relaciones, subrayando la estabilidad y el propósito de la energía sexual en la creación y la continuidad. Netsaj, en cambio, se enfoca en la persistencia y la energía dinámica, relacionándose con el impulso, la pasión y la perseverancia en la sexualidad. Mientras que Yesod busca canalizar esta energía para el fundamento y la conexión, Netsaj enfatiza el deseo y la intensidad, impulsando la expresión de esta energía de forma activa y persistente. En conjunto, Yesod aporta la estabilidad y propósito a la energía sexual que Netsaj impulsa y dinamiza.

En la Cábala, la sexualidad se considera una parte integral del proceso creativo y es vista como una manifestación sagrada de la energía divina. Desde esta perspectiva, la sexualidad está intrínsecamente ligada al proceso de creación en varios niveles:

1. **Unión de las polaridades:** En la Cábala, se cree que el universo está compuesto por polaridades complementarias, como lo masculino y lo femenino, el cielo y la tierra, el alma y el cuerpo. La unión sexual se percibe como una manifestación física de esta unión de polaridades, reflejando la integración y la armonía en el cosmos. Esta unión se considera esencial para el proceso de creación y para mantener el equilibrio en el universo.
2. **Procreación física:** Desde un punto de vista práctico, la sexualidad humana desempeña un papel fundamental en la procreación física, permitiendo la continuación de la especie. En la Cábala, este acto de procreación se considera un reflejo del poder creativo de la Divinidad, donde los seres humanos participan en el proceso de traer nuevas vidas al mundo.
3. **Creación espiritual:** Además de la procreación física, la sexualidad también se considera un medio para la creación espiritual. En la Cábala, se cree que la energía sexual puede canalizarse hacia la elevación espiritual y el crecimiento personal. Se enseña que a través de prácticas sexuales sagradas y la conexión íntima entre parejas, es posible alcanzar un estado de unión con lo divino y experimentar la trascendencia espiritual.
4. **Simbolismo en la cosmogonía:** La sexualidad también se interpreta simbólicamente en la cosmogonía cabalística, donde se utiliza como metáfora para describir la relación entre la Divinidad y la creación del universo. Se cree que el acto creativo de D-os se refleja en la unión de las sefirot, las emanaciones divinas que forman el Árbol de la Vida en la Cábala. Esta unión cósmica se considera el fundamento de toda la creación y se representa a menudo en términos de energía masculina (Dios) y femenina (Shekiná o Divinidad femenina) unidas en una danza divina de creación.

Diversas culturas y épocas han abordado Netsaj de manera sagrada. Nietzsche destacó la importancia de lo dionisíaco (relativo a Dionisio, el D-os griego del vino, la fertilidad, el éxtasis y los ritos místicos) que representa lo instintivo, lo irracional y lo emocional, mientras que lo apolíneo (relativo a Apolo, el D-os griego de la música, la poesía, la luz, la razón, la armonía y la belleza) se refiere a lo racional, lo equilibrado y lo ordenado, la dimensión oscura e instintiva de la vida, mientras que en el Tantra oriental, el impulso sexual se sublima en rituales sagrados.

Netsaj se asocia con la victoria, la perseverancia, la fuerza y la fertilidad. Cuando se relaciona con la procreación humana, las propiedades de Netsaj pueden interpretarse de varias maneras:

1. **Fertilidad y Procreación**: Netsaj se asocia con la fertilidad y la capacidad de multiplicación. En el contexto de la procreación humana, esta sefirá podría representar la fuerza vital y la energía necesarias para la concepción y el desarrollo saludable del embrión en el útero materno.
2. **Persistencia y Continuidad**: Netsaj también se relaciona con la idea de perseverancia y continuidad. En el proceso de la procreación, la persistencia es fundamental tanto en la búsqueda de la concepción como en el embarazo mismo. Esta sefirá puede simbolizar la tenacidad y el impulso de la vida para perpetuarse y continuar su ciclo.
3. **Armonía y Equilibrio**: Aunque Netsaj se enfoca en la victoria, también se asocia con la armonía y el equilibrio. En el contexto de la procreación, esto podría referirse a la necesidad

de equilibrio entre los aspectos físicos, emocionales y espirituales tanto de los padres como del proceso mismo de gestación y nacimiento.

4. **Desarrollo y Crecimiento**: Netsaj puede representar el desarrollo y el crecimiento, tanto físico como espiritual. En la procreación humana, esto se refiere al desarrollo del embrión en el útero materno, así como al crecimiento continuo del niño después del nacimiento.

El color verde asociado a Netsaj evoca la naturaleza, y la sefirá nos ofrece la "visión de la belleza triunfante" si aprendemos a apreciarla. Netsaj es la fuerza apasionada que impulsa la creación y la belleza en la vida, pero su equilibrio es esencial para evitar desequilibrios emocionales (tora.org, s.f.).

Netsaj (Sod22Mendoza&holistica binah, 2023), se erige como la vibrante sinfonía que armoniza con la columna de la Misericordia, justo bajo la influencia del Rey de Bondad, Jésed. Esta energía, en su estado armonioso, se manifiesta como un deleite sensorial, una conexión mágica con lo elemental y un puente entre el mundo físico y las vidas pasadas.

En la cosmología de la Cábala (Netzaj, 2023), Netsaj se erige como la esfera que encarna el aspecto femenino de D-os, convirtiéndola en la expresión suprema de los sentimientos divinos. Situada en el pilar derecho del Árbol de la Vida, justo bajo la influencia de Jésed, Netsaj marca el comienzo de la manifestación y el plano de la forma.

En su posición estratégica en el pilar derecho, Netsaj se presenta como una fuente de energías que alimentan la acción. Su influencia se revela como un impulso apasionado, emocional y, en cierta medida, sexual. Este impulso creativo, se traduce en la chispa necesaria para cualquier forma de creación, desde obras de arte hasta la procreación humana.

La fuerza apasionada y vital que reside en Netsaj es esencial para inspirar y motivar, ya sea en la gestación de una nueva idea o en la ejecución de una obra de arte.

"Netsaj" se convierte en un eco de misericordia infinita que trasciende las limitaciones temporales y espaciales. En este rincón del pensamiento hebreo de la Cábala, Netsaj emerge como un faro de grandeza, dignidad y esplendor, personificando la conexión divina que todo lo llena. El equilibrio de Netsaj, tejido con pasión y creatividad, revela un sendero hacia la comprensión más profunda de la existencia y la conexión con lo divino.

Jésed, asociado con la bondad y el amor incondicional, representa la victoria de D-os en la creación al reflejar Su deseo de compartir Su esencia y otorgar vida sin restricciones. La creación misma es un acto de Jésed, en el que D-os extiende Su bondad para dar existencia y sentido a lo creado. Esta victoria no es una conquista en el sentido convencional, sino la manifestación de un amor generoso y expansivo, que triunfa al superar cualquier límite de autocomplacencia para brindar abundancia y sostenimiento a toda la creación. Jésed demuestra que la verdadera victoria de D-os está en Su capacidad para crear y sostener el universo en un acto continuo de generosidad y compasión, estableciendo así un fundamento amoroso para toda la existencia.

Netsaj, asociado con la perseverancia, la constancia y la energía dinámica, representa la victoria de D-os en la creación al reflejar Su capacidad de sostener y perpetuar la existencia de manera continua e incansable. En Netsaj, la victoria de D-os se manifiesta en el impulso constante que mantiene el universo en movimiento, superando cualquier obstáculo o fuerza

de entropía que pudiera desintegrarlo. Esta sefirá simboliza la fuerza eterna de D-os, que no solo crea el mundo, sino que asegura su duración y propósito a través de una energía persistente y renovadora. Así, Netsaj refleja la victoria divina en la capacidad de D-os para sostener Su creación de manera duradera, asegurando que la vida y el orden prevalezcan sobre el caos y la disolución.

Podemos pensar en una crítica a la moral sin D-os argumentando que, aunque los ateos conocen la moralidad, carecen de un fundamento objetivo para justificarla. Esto señala que la moralidad, inscrita en el corazón humano, exige un referente ontológico, y que, sin D-os como este referente último, el concepto de “bien” carece de fundamento sólido. Esto no implica que los ateos sean inmorales, sino que no pueden explicar racionalmente el origen de los valores morales. El planteamiento se centra en la justificación de la moralidad y no en la conducta individual.

Además, este argumento se extiende a la cuestión del origen del universo, proponiendo que, al igual que una pintura implica un pintor, el universo requiere de una causa primera no causada. Señala que, según la evidencia científica, el universo tuvo un inicio, lo que implica una causa trascendental e intemporal: D-os. A pesar de las objeciones de nuestro oponente o Satán, la ciencia misma sugiere que otras dimensiones podrían haber originado el universo sin necesidad de un diseñador, estas características apuntan precisamente a lo que la tradición identifica como D-os. Si bien D-os invita a todos a una relación con Él, el libre albedrío permite a cada persona aceptar o rechazar esa relación, respetando la autonomía humana, mientras que el infierno representa la consecuencia lógica de la separación voluntaria de D-os.

La victoria de *Netsaj* cuando D-os recupera a una de sus "ovejas perdidas" se manifiesta en la perseverancia y el amor inquebrantable de D-os al guiar a una persona de regreso hacia Él, venciendo obstáculos de distancia espiritual, dudas y resistencia. *Netsaj*, que representa la eternidad, el triunfo y la determinación divina, muestra aquí la victoria de D-os en su misión de redención: ningún alma está fuera de Su alcance ni es olvidada. Esta victoria no es solo un logro momentáneo, sino una expresión de Su amor constante y persistente que busca restaurar y reintegrar a cada ser humano a su propósito original. A través de *Netsaj*, D-os celebra la alegría eterna de la reconciliación, un triunfo que reverbera en el cosmos y en el corazón del creyente.

[Netsaj]: Aspectos Psicológicos:

Psicológicamente, Netsaj se asocia con la perseverancia, la ambición y la capacidad de superar obstáculos. Representa la energía que nos impulsa a seguir adelante, incluso cuando enfrentamos desafíos en la vida.

Desde una perspectiva psicológica. Esto se refiere a la energía interna que nos impulsa a seguir adelante, incluso cuando enfrentamos desafíos en la vida. En el contexto de la psicología, esta perseverancia y ambición pueden interpretarse como la determinación y el impulso que nos llevan a alcanzar nuestras metas y superar las adversidades.

Recordemos que, en la Cábala, el término "Olamot" (Mundos) se refiere a los mundos espirituales o dimensiones cósmicas que constituyen la estructura del universo desde una perspectiva mística. Estos mundos no deben entenderse como lugares físicos, sino más

bien como niveles o planos de realidad que están interconectados y que representan diferentes aspectos de la divinidad y la creación.

Según la Cábala, existen varios Olamot, y cada uno tiene sus propias características y atributos. Los conceptos y la organización de estos mundos varían en las diferentes tradiciones de la Cábala, pero algunos de los Olamot más comunes incluyen:

1. **Atsilut:** Este es el mundo de la emanación divina pura. Representa la esencia divina antes de cualquier manifestación o creación. En Atsilut, la luz divina es más directa y menos filtrada.
2. **Beriá:** Es el mundo de la creación, donde la divinidad se manifiesta en formas más tangibles. Aquí es donde se crean las entidades espirituales y las almas.
3. **Yetsirá:** Este mundo está asociado con la formación y la creación de las entidades espirituales, así como con la creación de los planos arquetípicos o arquetipos.
4. **Asiyá:** Es el mundo de la acción o manifestación física. Aquí es donde ocurre la creación material y se manifiesta en el mundo físico.

La comprensión y la experiencia de estos mundos es parte de la práctica espiritual de la Cábala, y se cree que aquellos que alcanzan ciertos niveles de conocimiento y elevación espiritual pueden acceder y explorar estas dimensiones. Cabe mencionar que la interpretación y el significado de los Olamot pueden variar entre diferentes escuelas y tradiciones dentro de la Cábala.

El sistema de Olamot y Sefirot se presenta como un filtro de la Luz de D-os para permitir la interacción segura del hombre con D-os. Así como el cuerpo humano enmascara la intensidad del alma, las Sefirot ocultan la Luz de D-os.

En el plano espiritual, las piernas representan el límite inferior y externo del hombre, conectándolo con el suelo físico. Netsaj y Hod son las Sefirot asociadas con las piernas, representando la victoria, la sumisión y la capacidad de avanzar con equilibrio.

En cuanto a la relación con los Olamot, Netsaj puede entenderse en el contexto de la manifestación del mundo de la acción o Asiyá. En este nivel de realidad espiritual, la perseverancia y la ambición son fundamentales para llevar a cabo nuestras acciones en el mundo físico y material.

El equilibrio entre Netsaj y Hod se destaca como crucial, ya que la capacidad de avanzar y volver se compara con la visión de Ezequiel sobre las "Jaiot" (en hebreo que se traduce comúnmente como "seres vivientes" o "criaturas vivientes", refiriéndose a seres como ángeles) se encuentra en el libro de Ezequiel en la Biblia, específicamente en el capítulo 1, versículos 4 al 14.

“Miré, y he aquí que venía del norte un viento tempestuoso, y una gran nube, con un fuego envolvente, y alrededor de él un resplandor, y en medio del fuego algo que parecía como bronce refulgente, en medio del fuego.

Y en medio de ella aparecía la figura de cuatro seres vivientes. Esta era su apariencia: tenían forma de hombre, pero cada uno tenía cuatro caras y cuatro alas. Sus piernas eran rectas, sus pies como pezuñas de ternera, y brillaban como bronce bruñido. Debajo de sus

alas, a cada uno le salían dos brazos, de manera que tenían cuatro en total. Sus caras y sus alas estaban llenas de ojos por todas partes.

Cada uno de los seres vivientes tenía cuatro caras: la primera era rostro de querubín, la segunda rostro de hombre, la tercera rostro de león y la cuarta rostro de águila. Sus alas estaban extendidas hacia arriba, cada ser viviente tenía dos alas que se tocaban, y las otras dos cubrían sus cuerpos. Cada uno iba derecho hacia adelante; adondequiera que el espíritu los impulsaba, iban, sin volverse a ningún lado. La apariencia de los seres vivientes era como carbones encendidos, como antorchas encendidas, que se movían en medio de los seres vivientes. El fuego resplandecía, y del fuego salían relámpagos. Y los seres vivientes corrían y volvían a semejanza de relámpagos."

Describe la majestuosidad de los seres celestiales que actúan en inmediata obediencia y servicio a D-os. La capacidad de "ir y volver" de estas entidades se interpreta simbólicamente como una expresión de la armoniosa conexión entre lo espiritual y lo material.

Este pasaje describe la visión sobrenatural y la majestuosidad de los seres vivientes y la gloria de D-os, según la experiencia de Ezequiel. La simbología y las visiones en el Libro de Ezequiel son ricas en significado y a menudo interpretadas de diversas maneras. Esta visión es conocida como la visión del "merkavá", que significa "carro" o "trono", y es una experiencia profética de Ezequiel que describe la gloria de D-os.

"Las criaturas vivientes iban y venían, como destellos de relámpago."

La interpretación de esta visión es compleja y ha sido objeto de debate a lo largo de la historia. En términos generales, se entiende que las "Jaiot" son seres angelicales o seres celestiales que están cerca de la presencia divina. Su movimiento de "ir y volver" se interpreta simbólicamente como una expresión de la inmediata obediencia y servicio a D-os.

Las sefirot *Netsaj* y *Hod* son fundamentales en la tradición cabalística, ya que representan aspectos clave de la manifestación de lo divino en el mundo y su relación con las *Jaiot* (seres vivos) y los cuatro *Olamot* (mundos). Estas dos sefirot, ubicadas en el camino que conecta a *Tiferet* (la belleza y el equilibrio) con *Yesod* (la fundación), son consideradas como los pilares de la acción y la comunicación en el mundo espiritual y material.

Hod, que se traduce como "gloria" o "grandeza", se relaciona con la humildad, la aceptación y el reconocimiento de la grandeza de Dios en la vida. En el contexto de las *Jaiot*, que representan la vitalidad y la energía de la creación, *Hod* simboliza cómo los seres vivos responden a la divinidad, abrazando su propósito y su papel en el orden del universo. Esta sefirá también está asociada con la expresión verbal y el lenguaje, lo que implica que la comunicación de la gloria de Dios se manifiesta a través de las acciones y palabras de los seres vivos.

Por otro lado, *Netsaj*, que se traduce como "victoria" o "perseverancia", refleja la energía dinámica y la fuerza que impulsa a los seres vivos a actuar en el mundo. *Netsaj* representa la determinación de llevar a cabo la voluntad divina y la capacidad de superar desafíos. En relación con las *Jaiot*, esta sefirá se manifiesta en la forma en que los seres vivos perseveran en sus esfuerzos por alcanzar sus objetivos y contribuir a la creación. Esta

victoria no es solo individual, sino que también se entrelaza con la idea de que, al lograr sus metas, las *Jaiot* participan en el plan divino y en la manifestación de los mundos.

Los cuatro *Olamot*, que son *Asiyá* (acción), *Yetsirá* (formación), *Beriyá* (creación) y *Atsilut* (emanación), también están relacionados con *Netsaj* y *Hod*. *Hod* se asocia más con el mundo de *Asiyá*, donde la gloria de Dios se manifiesta en las acciones concretas y en la vida cotidiana. Por su parte, *Netsaj* se vincula con el mundo de *Yetsirá*, donde se forman las emociones y los deseos que llevan a la acción. Estos mundos muestran cómo la energía y la gloria de Dios se expresan en diferentes niveles de existencia, reflejando la continuidad de su presencia en la creación y en la vida de los seres vivos.

Netsaj y *Hod* son esenciales para entender cómo la vida, la acción y la manifestación de lo divino se entrelazan en el universo. A través de estas sefirot, las *Jaiot* encuentran su significado y propósito, mientras que los cuatro *Olamot* brindan un marco para comprender la estructura del mundo y la relación de la creación con lo divino. La interacción de estas dimensiones revela la complejidad y la belleza de la relación entre D-os, la humanidad y toda la creación.

La visión de las "Jaiot" es compleja y ha sido tema de debate a lo largo de la historia. En términos generales, se plantea que las "Jaiot" son seres angelicales o celestiales que se encuentran próximos a la presencia divina. El movimiento de "ir y volver" de estas entidades se interpreta simbólicamente como una manifestación de su inmediata obediencia y servicio a D-os.

La metáfora de "ir y volver" ha sido utilizada en la enseñanza cabalística, especialmente por el Rabí Najmán de Breslov, como un símbolo espiritual. La capacidad de "ir" se asocia con la ascensión espiritual y la aproximación a D-os, mientras que la capacidad de "volver" se vincula con la habilidad de retornar al mundo material y aplicar las experiencias espirituales en la vida cotidiana. En esencia, el texto resalta la idea de una armoniosa conexión entre lo espiritual y lo terrenal, sugiriendo que las experiencias divinas pueden integrarse en la vida diaria.

Netsaj se relaciona con la perseverancia psicológica, la ambición y la capacidad de superar obstáculos, así como con la manifestación de nuestras acciones en el mundo material.

La imagen de "ir y volver" ha sido utilizada en la enseñanza cabalística, especialmente por el Rabí Najmán de Breslov, como un símbolo espiritual. La capacidad de "ir" se asocia con la ascensión espiritual y el acercamiento a D-os, mientras que la capacidad de "volver" se asocia con la capacidad de regresar al mundo material y aplicar las experiencias espirituales en la vida cotidiana.

El Rabí Najmán enfatizo la importancia de equilibrar estas fuerzas opuestas, destacando la necesidad de avanzar constantemente (Netsaj) y encontrar a D-os incluso en las circunstancias más desfavorables (Hod) (tora.org, s.f.).

1. *“Las sefirot conceptuales o “racionales”, compuestas por Jojmá, Biná y Dáat, y*
2. *Las sefirot activas, compuestas por Jésed, Geburá y Tiféret.*

Ahora vamos a describir el tercer grupo de sefirot, que llamaremos sefirot “tácticas”, que son Netsaj, “victoria”, y Hod, “temor”.” (Leiberman S. , aish latino, s.f.).

Las sefirot tácticas, Netsaj ("victoria" y perseverancia) y Hod ("temor" y Humildad), son consideradas como un medio para alcanzar un fin y no poseen un propósito intrínseco en sí mismas.

Netsaj y Hod, representadas como los pies de una persona, son sefirot tácticas que sirven a propósitos más amplios en la comprensión de las acciones divinas. Netsaj simboliza las acciones de D-os que, aunque intrínsecamente bondadosas, pueden presentarse con un matiz de severidad, mientras que Hod se relaciona con situaciones en las que los malvados parecen prosperar, pero que, en esencia, conducen a su retribución. Estas sefirot invitan a no juzgar las acciones de D-os únicamente por su apariencia, sino a reconocer que pueden ser estrategias para alcanzar objetivos más profundos. La visión de Job y del Rey David sobre el sufrimiento de los justos y la prosperidad de los malvados se clarifica a través de Netsaj y Hod, donde la victoria espiritual y la humildad ante la gloria divina son fundamentales para entender las contradicciones en la justicia. Netsaj agudiza el sentido de merecimiento al reconocer el bien recibido, mientras que Hod ofrece una perspectiva sobre la retribución merecida, revelando que Netsaj se manifiesta como la verdadera victoria, obtenida con fuerza, mientras que Hod trasciende el miedo superficial al implicar un profundo respeto ante el poder espiritual.

Estas sefirot tácticas ofrecen una comprensión más profunda de la verdad divina y permiten una percepción más clara de la justicia en las acciones de D-os (Leiberman S. , aish latino, s.f.).

De todo lo anterior podemos decir que Netsaj es:

1. **Resiliencia**: La capacidad de recuperarse y adaptarse frente a situaciones adversas o desafiantes. En este sentido, Netsaj es la fortaleza psicológica y la capacidad de mantenerse firme incluso en tiempos difíciles.
2. **Autoeficacia**: Netsaj es la creencia en la propia capacidad para lograr metas y superar obstáculos. Aquellos que poseen Netsaj podrían tener una confianza interna sólida en su capacidad para enfrentar y superar desafíos.
3. **Mindfulness**: Netsaj es la capacidad de permanecer en el momento presente con conciencia y aceptación. Aquellos que cultivan Netsaj son capaces de mantener la calma y la claridad mental incluso en situaciones estresantes o caóticas.
4. **Autocontrol emocional:** Netsaj es la capacidad de regular las emociones y mantener la compostura en diversas situaciones. Aquellos con Netsaj son capaces de gestionar sus emociones de manera efectiva y evitar reacciones impulsivas.

[Netsaj]: Conexión Espiritual:

Rosely Picar, una ingeniera en informática y académica, relata su transformación espiritual de atea a creyente en el Cristo histórico a través de la lectura de la Biblia. A medida que profundizaba en su estudio, comenzó a cuestionar las limitaciones del cientificismo, que asume que solo lo medible es verdadero. Reconoció que la ciencia es una de muchas maneras de adquirir conocimiento, y que eventos históricos pueden ser validados a través de testimonios y evidencia no científica. Su curiosidad la llevó a explorar diversas religiones, donde descubrió que muchas creencias estaban fundamentadas en verdades profundas y experiencias significativas, desafiando sus prejuicios iniciales. A través de este viaje, no solo encontró un nuevo sentido de fe, sino que también se dio cuenta de que el cristianismo ofrece un regalo de sabiduría y transformación personal, destacando que esta sabiduría,

personificada en Jesucristo, es accesible para todos, independientemente de su trasfondo religioso (Palabra cortante, 2024).

Una de las preguntas más comunes sobre la existencia de D-os es: si Dios es amoroso y todopoderoso, ¿por qué permite el sufrimiento y la maldad en el mundo? Este dilema ha llevado a tanto cristianos como a no creyentes a cuestionar la naturaleza de D-os y la presencia del sufrimiento. Existen quienes expresan su indignación ante la idea de un D-os que crea un mundo lleno de injusticias y dolor, argumentando que un ser así no merece respeto y que el ateísmo simplifica la vida al eliminar esta concepción de D-os. Aunque esta reacción refleja un sentimiento comprensible ante el sufrimiento, la conclusión de que un D-os amoroso no podría existir por el mal en el mundo es un razonamiento que muchos podrían encontrar lógico, pero no necesariamente definitivo.

A continuación, una perspectiva más profunda sobre el sufrimiento. Hay que reconocer que el dolor y el sufrimiento son problemas complejos que requieren respuestas significativas, especialmente en momentos de crisis personal. El ateísmo, aunque puede presentar una solución aparente, no elimina el sufrimiento, sino que despoja a las personas de la esperanza. Sostiene que la existencia del sufrimiento no se puede ignorar, y cuestiona por qué un D-os bueno no crearía un mundo sin maldad. Sin embargo, resalta que la capacidad de hacer el bien está intrínsecamente ligada a la posibilidad de hacer el mal, sugiriendo que un mundo sin libre albedrío sería más una máquina que una creación viva.

En el centro del cristianismo, que representa la participación de D-os en el sufrimiento humano. A través de la resurrección de Jesús, se ofrece una esperanza de justicia y redención, sugiriendo que, aunque el sufrimiento es real, hay una promesa de que eventualmente habrá justicia. En contraste con el ateísmo, que no ofrece esperanza, el cristianismo promete la restauración y la eliminación del sufrimiento. Esta visión se refuerza con las palabras de Jesús sobre la vida eterna y la promesa de un futuro sin dolor, lo que proporciona un consuelo significativo a quienes enfrentan el sufrimiento. Mientras personas expresan un dolor y enojo comprensibles ante la injusticia del mundo, otros presentan una alternativa que ofrece esperanza y propósito a través de la fe en D-os.

Netsaj, se asocia con la perseverancia y la capacidad de superar adversidades. Al abordar el dilema del sufrimiento, se sugiere que, aunque el dolor es una parte inherente de la existencia humana, la fe en un D-os que participa en el sufrimiento y ofrece una promesa de redención se alinea con la idea de Netsaj, donde la victoria sobre el sufrimiento se encuentra en la esperanza de la resurrección y la justicia divina. De esta manera, la narrativa del sufrimiento humano y la búsqueda de respuestas se transforman en un viaje hacia una comprensión más profunda y una victoria espiritual que trasciende las dificultades de la vida, resonando con la esencia de Netsaj como una luz que perdura a pesar de las sombras del dolor.

Netsaj está vinculada a la conexión espiritual a través de la dedicación continua y la búsqueda constante del crecimiento espiritual. Implica la victoria sobre las limitaciones para alcanzar la expansión y la conexión con lo divino.

La sefirá Netsaj no es piadosa, y mientras no tengas misericordia siempre tendrás esa sensación de ganar o ganar, que llega a ser nociva como la ruina del jugador, un concepto que proviene del campo de la teoría de la probabilidad y se utiliza en el contexto de los juegos de azar, especialmente en estrategias de apuestas. Se refiere a una situación en la

que un jugador, al seguir una estrategia de apuestas particular, eventualmente pierde todo su capital.

La idea detrás de la ruina del jugador se basa en la probabilidad y las fluctuaciones inherentes a los juegos de azar. Incluso si un jugador tiene una ventaja estadística o utiliza una estrategia que parece tener éxito a corto plazo, existen riesgos de pérdida a largo plazo debido a la variabilidad y la naturaleza impredecible de los resultados.

Supongamos que un jugador tiene una cierta cantidad de dinero para apostar y sigue apostando una fracción fija de su dinero en cada apuesta. A medida que el jugador continúa apostando, hay una probabilidad, incluso si es pequeña, de que pierda cada apuesta. Con el tiempo, si el jugador sigue apostando de esta manera, la probabilidad de perder todo su dinero aumenta a medida que se realizan más apuestas.

La ruina del apostador destaca la importancia de comprender los riesgos asociados con las apuestas y la necesidad de gestionar de manera prudente el capital disponible para apostar. La ruina del apostador es un concepto que advierte sobre los riesgos inherentes a las estrategias de apuestas y destaca la importancia de la gestión responsable del capital para evitar pérdidas significativas en el juego a largo plazo.

Netsaj te llevará a la victoria siempre que tengas misericordia (Jésed) y sea una causa justa (Geburá). Recuerda que el árbol sefirótico es un camino de lo terrenal a lo divino. La sefirá de *Netsaj se mantiene firme por siempre y nunca se apiada*. Cuando una persona va a morir o incluso en la muerte, nos da fuerza para trascender y estar tranquilos, ya que la dimensión de Netsaj no se rinde. Como su significado lo dice, la victoria no teme a la muerte y es por lo tanto susceptible de “apiadarse” (Jésed) frente a la muerte. Incluso en vida, nos ayuda a materializar nuestros sueños o anhelos; eso también es Netsaj.

Netsaj es una de las Sefirot que conforman el alma humana y tiene estrecha conexión con los "Olamot" es una palabra hebrea que se traduce comúnmente como "mundos" en el contexto de la Cábala. Se postula la existencia de múltiples "mundos" o dimensiones espirituales que constituyen la estructura del universo. Estos mundos se consideran capas o niveles de realidad que varían en su proximidad a la divinidad y su nivel de pureza espiritual (tora.org, s.f.).

Cada "Olam" o mundo tiene sus propias características y se asocia con diferentes niveles de las sefirot, que son las diez emanaciones o aspectos a través de los cuales, según la Cábala, D-os se revela al mundo. Los conceptos de Olamot y sefirot son parte integral de la cosmología cabalística, y se utilizan para explicar la naturaleza de la creación, la relación entre D-os y el mundo, y el propósito espiritual de la existencia humana.

[Netsaj]: Parte del Cuerpo Representada y su Conexión:

Netsaj se relaciona a la Pierna Derecha y Mano Derecha:

Está vinculada a la acción, la persistencia y la victoria. La pierna derecha y la mano derecha, representando el lado activo, simbolizan la fuerza para avanzar, superar obstáculos y aplicar la sabiduría recibida en la acción concreta.

La pierna derecha y la mano derecha sugieren una postura más activa y dinámica, indicando la necesidad de actuar en el mundo material. En este contexto, la mano derecha simboliza la capacidad de llevar a cabo acciones positivas y manifestar la victoria espiritual en la realidad cotidiana. Metafóricamente, las piernas representan el impulso y la fuerza para avanzar en la vida. La conexión con esta parte del cuerpo sugiere la necesidad de utilizar la energía y la perseverancia para alcanzar metas y objetivos.

Más allá de ser una mera esfera en el Árbol de la Vida, Netsaj se convierte en el portal hacia la comprensión del poder de los pensamientos y emociones. Facilita la conexión consciente con la naturaleza y los seres vivos, desencadenando la creatividad, la inspiración y el liderazgo. Este nivel de conciencia activa la expresión artística en sus diversas formas, desde el arte y la música hasta la danza, la poesía y la inspiración divina (Netzaj, 2023).

[Netsaj]: Acciones para Equilibrar la Sefirá:

1. **Establecer Metas Claras:** Definir metas y objetivos claros para mantener la dirección y la motivación, los propios y de los demás.
2. **Desarrollar la Perseverancia:** Cultivar la habilidad de continuar esforzándose incluso cuando se enfrentan obstáculos.

[Netsaj]: ¿Qué Ayuda a Equilibrar la Sefirá? ¿Qué la Desequilibra?

Ayuda a Equilibrar:

- **Celebrar los Logros:** Reconocer y celebrar los logros alcanzados, los de otros y los propios.
- **Práctica de la Paciencia:** Desarrollar la paciencia para superar desafíos a largo plazo.
- **Comunicación simbólica:**
  - Permite transmitir ideas, emociones y conceptos abstractos de manera eficaz utilizando símbolos y signos.
  - Facilita la comprensión entre individuos y culturas, ya que los símbolos pueden tener significados universales o culturalmente específicos.
  - Fomenta la reflexión y la interpretación, ya que los símbolos pueden tener múltiples niveles de significado, lo que promueve la exploración y el entendimiento más profundo.
- **Expresión artística:**
  - Proporciona un medio para que las personas se expresen y comuniquen sus emociones, pensamientos y experiencias de manera única y personal.
  - Promueve la autoexpresión y la autoexploración, lo que puede conducir al autoconocimiento y al crecimiento personal.
  - Permite que los individuos se conecten con los demás a través de la emoción y la creatividad, creando vínculos emocionales y culturales.
- **Creatividad:**
  - Estimula la innovación y el pensamiento original al fomentar la generación de nuevas ideas y soluciones.
  - Mejora la resolución de problemas al promover la búsqueda de múltiples enfoques y perspectivas.
  - Contribuye al desarrollo personal y profesional al impulsar la imaginación, la flexibilidad mental y la capacidad de adaptación.

- **Placer encausado:**
    - Proporciona una forma de experimentar placer y satisfacción a través de actividades que son significativas y gratificantes.
    - Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad al brindar una vía para la relajación y el disfrute.
    - Promueve un sentido de realización y bienestar al involucrarse en actividades que aportan alegría y satisfacción personal.

Ayuda a Desequilibrar:

- **Impaciencia Extrema:** La impaciencia puede generar ansiedad y desequilibrar Netsaj.
- **Falta de Dirección:** La falta de metas claras puede resultar en falta de motivación y desequilibrio.
- **Hedonismo:**
    - El hedonismo se caracteriza por la búsqueda del placer y la evitación del dolor como principios fundamentales en la vida.
    - En un sentido positivo, el hedonismo puede llevar a una vida más placentera y satisfactoria al priorizar actividades y experiencias que brindan alegría y bienestar. Sin embargo, un enfoque excesivo en el hedonismo puede llevar a comportamientos impulsivos y de búsqueda de gratificación inmediata, que pueden ser perjudiciales a largo plazo.
    - La falta de moderación en la búsqueda del placer puede resultar en consecuencias negativas, como adicciones, falta de responsabilidad y deterioro de las relaciones interpersonales.
- **Negación del placer:**
    - La negación del placer implica reprimir o evitar activamente la búsqueda de experiencias placenteras.
    - Puede ser el resultado de creencias religiosas, culturales o filosóficas que consideran el placer como algo negativo o pecaminoso.
    - La negación del placer puede conducir a una vida desprovista de satisfacción y alegría, lo que puede afectar negativamente la salud mental y emocional.
    - Además, la negación excesiva del placer puede generar resentimiento, frustración y amargura, ya que las personas pueden sentirse privadas de la capacidad de disfrutar de las experiencias positivas de la vida.

En su expresión equilibrada, Netsaj es la sensibilidad, la magia que brota de cada sensación y la comunión con las fuerzas que animan la naturaleza. En esta armonía, el individuo experimenta un placer que trasciende lo meramente físico; es una conexión íntima con las corrientes misteriosas del universo.

Sin embargo, como todas las fuerzas, Netsaj tiene sus extremos, y cuando esta esfera se desequilibra, da paso a la lujuria y la insensibilidad, dos caras opuestas de la misma moneda energética.

La lujuria, como manifestación extrema de Netsaj desequilibrado, se traduce en una sexualidad desordenada y en una afinidad por sumergirse en el torbellino emocional sin fin. Aquí, el individuo puede encontrarse atrapado en un carrusel de placeres efímeros, persiguiendo constantemente nuevas experiencias sensoriales sin satisfacción duradera. Este desequilibrio también puede manifestarse en la adhesión a prácticas ritualistas

oscuras, donde la búsqueda de placer toma caminos que traspasan los límites éticos y morales.

Por otro lado, la insensibilidad surge en el extremo opuesto de Netsaj desequilibrado. En esta expresión, la conexión emocional se desvanece, dando paso a la frigidez y a la falta de expresión emocional. La vivacidad y la belleza que caracterizan la danza armónica de Netsaj se desvanecen, dejando tras de sí una rutina desprovista de refinamiento y gracia. La conexión con lo elemental se pierde, y el individuo se desconecta del flujo vital que impregna el mundo que lo rodea.

Netsaj también representa la importancia de saber cuándo hablar y cuándo callar, especialmente en situaciones de silencio, meditación o clases, a revés del control del control de la boca y la oreja, simbolizando la capacidad de escuchar y hablar conscientemente.

El árbol de la vida y sus canales se pueden analizar desde un enfoque psicológico, evaluando desequilibrios energéticos en diferentes dimensiones. La autoestima es una dimensión crucial, y trabajar en equilibrarla puede tener un impacto significativo en otras áreas de la vida.

- La vida tiene sentido, y entender el vacío es esencial para encontrar ese sentido.
- La importancia de vaciarse para poder crear y crecer, siguiendo el ejemplo de la creación del universo.

En cuanto los senderos en el árbol de la vida, destacando la necesidad de dar y recibir para mantener el equilibrio.

La percepción del vacío y su relación con la creación, la inteligencia y el potencial para desarrollarse. La naturaleza de los senderos y su función de dar y recibir, crucial para mantener la armonía en el universo.

Netsaj, cuando se encuentra en equilibrio, despliega una armonía sensorial que enriquece la experiencia humana. Sin embargo, al desviarse hacia los extremos de la lujuria o la insensibilidad, esta energía puede llevar a un desequilibrio perjudicial. La clave reside en encontrar el equilibrio justo entre el placer y la sensibilidad, evitando los extremos que oscurecen la armonía natural de esta vibrante esfera en el árbol de la vida (Sod22Mendoza&holistica binah, 2023).

[Netsaj]: Acciones para Practicar Sefirá:

1. **Ejercicio Regular:** Participar en ejercicios físicos para fortalecer las piernas y promover la vitalidad.
2. **Visualización de Éxito:** Practicar la visualización de éxito para fortalecer la mentalidad positiva.
3. **Planificación Estratégica:** Desarrollar planes estratégicos para alcanzar metas específicas.
4. **Desarrollo Personal Continuo:** Buscar oportunidades de crecimiento personal y espiritual.
5. **Reconocimiento de Logros:** Reflexionar y reconocer los logros, incluso los pequeños, para mantener la motivación.
6. **Practicar algún tipo de Arte:** Puedes practicar la danza, pintura, teatro, y otros.

Como anécdota ya que Netsaj es la perseverancia les dejo la siguiente fabula:

Un viejo y el burro iban caminando juntos cuando, al avanzar, apareció un pozo y el burro se cayó en él. Entonces, el hombre trató de rescatarlo, pero no podía; no tenía la fuerza necesaria. Va y pide ayuda, pero tampoco tenían la fuerza para sacarlo. En lugar de seguir intentando sacarlo, ¿y se puede? No, enterrarlo vivo. El burro del otro lado dice: tuve tantos años al lado tuyo ayudándote, y ahora me tiraste. Le empieza a tirar tierra y lo querían enterrar vivo. ¿Y qué es lo que sucede? En la medida que le van tirando tierra, adivina qué descubre el burro, que con esa tierra puede reacomodarse e ir estando más arriba. En un momento, cuando creen que le están tirando la palabra final, ¡sale del pozo! (Milei, 2023).

Netsaj es la esfera del lenguaje emocional, la manera en que canalizamos y revelamos nuestras emociones. Incluye la inteligencia emocional y se relaciona con el arte de expresar nuestras emociones y pensamientos, no solo a través de las artes, sino también en nuestras interacciones diarias. Esta esfera también trata sobre compartir de manera saludable con los demás, sin caer en el hedonismo.

Netsaj se centra en la comunicación simbólica, que incluye elementos como los sueños, las visualizaciones y las expresiones artísticas, como la música y los colores. Esta forma de comunicación puede ser entendida como una "meta-comunicación", ya que trasciende el lenguaje verbal y se expresa a través de símbolos y significados más profundos. Los símbolos juegan un papel crucial en nuestra comprensión del mundo y son fundamentales en muchas tradiciones religiosas, donde los rituales simbolizan conceptos que van más allá de las palabras. De hecho, considero que los rituales son representaciones vivas de simbolismo, donde los actos y los símbolos se entrelazan para transmitir significados importantes.

Además, dentro de esta dimensión, encontramos la noción del placer. La cábala reconoce el placer como un componente esencial de la experiencia humana, no como algo inherentemente negativo, sino como una fuente de vitalidad. Sin embargo, la clave radica en comprender hasta qué punto debemos buscar el placer y cómo regular su presencia en nuestras vidas. Vivir en una realidad hedonista, persiguiendo el placer a cualquier costo, puede llevar al descontrol y la insatisfacción. Por ello, es vital introducir a las personas en la apreciación del placer, pero siempre con límites y propósitos claros.

Existen personas que pueden vivir sin experimentar placer, lo cual es preocupante. A menudo, estas personas son incapaces de disfrutar de los aspectos sencillos y gratificantes de la vida, desde una buena comida hasta una hermosa pieza musical. Sin embargo, también hay quienes caen en el hedonismo, buscando el placer como único objetivo de su existencia. Este extremo puede resultar perjudicial, ya que el placer no debe ser la meta central de la vida.

La cábala nos invita a reconocer el placer sensible como una experiencia valiosa, que va más allá de lo místico. Nos referimos aquí a disfrutar de las pequeñas cosas que enriquecen nuestra vida diaria. No obstante, debemos ser conscientes de los riesgos asociados al placer, ya que una búsqueda desmedida puede llevar a un desequilibrio. Al mismo tiempo, existen corrientes de pensamiento que condenan el placer, haciéndonos sentir culpables por disfrutar de él, como si fuera algo inherentemente malo. Este tipo de pensamiento restrictivo es erróneo; D-os, en su esencia, desea que experimentemos la felicidad y la alegría, y el placer es una expresión natural de esa felicidad.

Por lo tanto, es fundamental encontrar un equilibrio: cultivar un placer controlado y encauzado que no se convierta en el fin en sí mismo. El disfrute de actividades placenteras, como la música o las artes, debe ser parte de nuestra vida, pero siempre en un contexto que reconozca que el placer no es el objetivo central de nuestra existencia. Así, hemos explorado cuatro dimensiones que nos ayudan a comprender la naturaleza de nuestra experiencia humana.

Hod

Hod, la octava Sefirá en el Árbol de la Vida de la Cábala, se traduce comúnmente como "Esplendor" o "Gloria". Representa la emanación divina asociada con la receptividad, la humildad y la claridad. Hod se encuentra en el pilar izquierdo del Árbol y está conectada con Netsaj (Victoria) y Yesod (Fundamento), formando parte de la cadena que conecta la energía creativa con la materialización, por ejemplo, la creación puede ser vista como un acto de humildad por parte de D-os al crear un lugar para la humanidad dentro de su vasta creación. La gloria de D-os se puede ver en toda la creación, reflejando su grandeza y majestad. El lenguaje es el puente entre la realidad y nuestra psique. Profundizar en su comprensión revela capas ocultas de significado y fomenta una comunicación efectiva. Es el lenguaje como vehículo para relacionarse con la realidad que se esconde detrás del lenguaje, el cual tiene diferentes niveles de interpretación. Hay que profundizar en el lenguaje, pues es un medio entre nuestra realidad y nuestra psique, también ayuda a enseñarnos cómo dirigirnos con el lenguaje y evitar problemas de comunicación.

Es la dimensión de la comunicación y la narración de nuestra vida es fundamental en cómo nos relacionamos con los demás y cómo nos entendemos a nosotros mismos. Este proceso narrativo no solo implica la forma en que compartimos nuestras experiencias con otros, sino también cómo construimos y entendemos nuestra propia identidad. En muchas escuelas de psicología, se sostiene que el sujeto es, en esencia, un "sujeto narrado", lo que significa que nuestras vidas están compuestas por relatos que nos contamos y que nos cuentan desde nuestra infancia. Desde el momento en que llegamos a este mundo, nuestra familia y entorno nos han situado dentro de un contexto narrativo, convirtiéndonos en parte de una historia familiar más amplia.

Así, la narración se convierte en una herramienta clave para explicar nuestra realidad y buscar una comprensión más profunda de nosotros mismos. El desafío radica en intentar describir lo más cercano posible a la verdad de nuestra existencia y la esencia de nuestra alma. En este sentido, el proceso de autoexplicación busca desentrañar los eventos que nos ocurren y comprender su significado en un contexto más amplio, incluyendo tanto explicaciones cosmogónicas como los objetivos del alma en su búsqueda de sentido.

Sin embargo, esta tarea no es sencilla. Muchas veces, caemos en el autoengaño, lo que puede dificultar nuestra capacidad para reflexionar con honestidad sobre nuestras experiencias. Este autoengaño puede manifestarse de diversas maneras, desde mentiras intencionales hasta interpretaciones distorsionadas de la realidad. Estas distorsiones, aunque menores en comparación con grandes falsedades, pueden desviar nuestra comprensión de la verdad y crear desequilibrios en nuestra vida.

Así, mientras exploramos estas dimensiones de la comunicación y la narración, podemos identificar el papel crucial que juega la verdad en nuestra existencia. Reconocer y enfrentar nuestras mentiras, tanto las evidentes como las sutiles, es un paso esencial hacia una mayor autenticidad y conexión con nuestra esencia más profunda. Continuaremos desarrollando esta idea en la siguiente dimensión, donde profundizaremos en la naturaleza de nuestras interacciones y su impacto en nuestra percepción de la realidad (Sabán, Psicología y espiritualidad, 2020).

Hod se asocia con la razón, la comunicación estructurada y la comprensión profunda. A diferencia de Netsaj, que se relaciona con la expresión creativa y el lenguaje simbólico, Hod es la sefirá que estructura el conocimiento y la información. Se le atribuye la capacidad de organizar, clasificar y transmitir las ideas de manera lógica y coherente. Es la sede de la mente analítica que convierte las intuiciones y los impulsos en conceptos claros y accesibles, usando un lenguaje más preciso y sistemático. Mientras que Netsaj da forma a la energía mediante símbolos y metáforas, Hod organiza esas ideas en un formato ordenado y comprensible para la mente humana.

El lenguaje estructurado en Hod tiene la capacidad de transmitir información de manera eficiente y eficaz, utilizando conceptos que son fácilmente comprendidos y que siguen un marco lógico. Esto es fundamental tanto en el aprendizaje como en la comunicación, ya que permite la creación de teorías, modelos, estrategias y explicaciones que siguen un flujo coherente. Hod convierte las ideas abstractas de otras sefirot, como Jojmá (sabiduría), en una forma que puede ser procesada y comprendida por la mente racional. La estructura que aporta Hod permite que el conocimiento sea no solo accesible, sino también útil y aplicable en el mundo físico, organizando el pensamiento y facilitando la comunicación entre las personas.

El equilibrio en Hod radica en la capacidad de organizar la información sin caer en la rigidez excesiva ni en la sobrecarga cognitiva. Mientras que Hod es esencial para la claridad y la precisión, un desequilibrio puede llevar a la excesiva racionalización y al dogmatismo, donde la mente se ve atrapada en un enfoque demasiado analítico o mecanicista, limitando la creatividad y la fluidez de las ideas. En este sentido, Hod debe equilibrarse con Netsaj, su contraparte, que aporta la flexibilidad necesaria para que el pensamiento estructurado no se vuelva estéril o desconectado de la realidad vivencial. Así, el equilibrio en Hod consiste en encontrar una armonía entre el pensamiento ordenado y la expresión libre, permitiendo que la información fluya de manera eficaz sin perder su creatividad ni su adaptabilidad.

Hod también equilibra el uso del lenguaje estructurado en la vida cotidiana y en las interacciones humanas. Un lenguaje excesivamente técnico o cerrado puede crear barreras de comunicación, alienando a los demás y dificultando la comprensión mutua. Cuando Hod está equilibrado, el lenguaje se convierte en una herramienta accesible para todos, permitiendo que las ideas sean entendidas por diversas personas sin perder su profundidad ni su precisión. Además, este equilibrio en la comunicación estructurada también se refleja en las relaciones interpersonales, donde la claridad y la honestidad son esenciales para el entendimiento mutuo y la resolución de conflictos. El equilibrio en Hod no es solo un ejercicio intelectual, sino también un aspecto vital en la construcción de conexiones humanas significativas.

Por último, el desequilibrio en Hod puede llevar a la creación de sistemas de pensamiento que se vuelven excesivamente complicados, desconectados de la realidad o intransigentes. Una mente demasiado estructurada puede perder de vista lo esencial y convertirse en un laberinto de ideas que carecen de aplicación práctica. La clave para equilibrar Hod está en recordar que, aunque la estructura y el orden son necesarios, también lo es la flexibilidad, la adaptabilidad y la capacidad de cuestionar las propias estructuras cuando sea necesario. El equilibrio en Hod permite que el conocimiento se mantenga dinámico, útil y accesible, evitando que la organización de la información se convierta en un obstáculo para la verdadera comprensión o para la aplicación del conocimiento en la vida cotidiana.

[Hod]: Caminos y Conexiones en el Árbol Sefirótico:

1. **La conexión entre Hod y Geburá:** Implica la forma en que la humildad (Hod) puede moderar la severidad y la rigidez (Geburá). Hod puede servir como un recordatorio de la importancia de la moderación y la adaptabilidad incluso en situaciones donde la disciplina y el juicio son necesarios.
2. **La conexión entre Hod y Tiféret**: puede entenderse como la manera en que la humildad (Hod) contribuye a la belleza y la armonía (Tiféret) en el equilibrio de las cualidades y atributos divinos.
3. **La conexión entre Hod y Yesod:** Implica cómo la humildad (Hod) puede servir como una base sólida para construir relaciones auténticas y significativas (Yesod). La humildad permite una comunicación genuina y una conexión profunda con los demás.
4. **La conexión entre Hod y Maljut**: Implica cómo la humildad (Hod) puede influir en la manera en que se manifiestan nuestras acciones y cómo nos relacionamos con el mundo material (Maljut). La humildad puede llevar a una actitud de servicio y responsabilidad hacia el mundo que nos rodea.

Hod está conectada directamente con Netsaj y con Tiféret (Belleza) ubicada en el pilar central. A través de sus conexiones, se vincula también con Geburá (Fuerza) y Yesod. Estas conexiones resaltan su papel en la recepción y la manifestación del esplendor divino.

En las profundidades del conocimiento espiritual de la Cábala, cada sefirá representa un aspecto único de la emanación divina nos sumergimos en Hod, donde la enseñanza se convierte en un arte iluminado. La conexión entre las Sefirot de Hod y Netsaj son la colaboración entre la seguridad y la victoria (Orhamelech, 2022).

En la búsqueda de la comprensión divina, nos encontramos con la mención de Adonai, el nombre de D-os asociado con la seguridad. Esta conexión revela la importancia de reconocer que las Sefirot de Hod y Netsaj trabajan de la mano. Al explorar Hod, debemos entender su relación con Netsaj y reconocer la presencia de Adonai como guía.

La sefirá de la elevación espiritual, exige ciertas cualidades para ser comprendida y aplicada adecuadamente. La humildad y la sinceridad emergen como pilares fundamentales. La humildad actúa como el vínculo que nos conecta con el Creador, mientras que la sinceridad implica una honestidad absoluta frente a la divinidad. En el proceso de sincera aceptación, se nos llama a reconocer nuestras virtudes y defectos con humildad, estableciendo así las bases para la elevación espiritual.

[Hod]: Relación con la Creación:

Hod está relacionada con la creación a través de su papel receptivo. Representa la humildad y la capacidad de recibir la inspiración y las bendiciones divinas. Hod actúa como un canal para manifestar la gloria divina en la realidad material.

D-os expresa su humildad a través de su creación en la sefirá Hod al manifestar su grandeza en la simplicidad y la belleza del mundo que nos rodea. En Hod, la humildad se revela en el reconocimiento de lo divino en lo cotidiano; cada elemento de la naturaleza, desde la majestad de las montañas hasta la delicadeza de una flor, refleja la obra de un Creador que se presenta de manera accesible y cercana. Esta humildad se traduce en su

disposición a habitar en lo que es pequeño y vulnerable, enfatizando que su poder no está reñido con su ternura. A través de la creación, D-os nos invita a reconocer la interconexión de todas las cosas y a entender que la verdadera grandeza reside en servir y elevar a los demás, mostrando que la esencia de la divinidad se manifiesta en la bondad y la compasión, así como en el respeto hacia toda forma de vida.

La sefirá Hod de la elevación espiritual, exige ciertas cualidades para ser comprendida y aplicada adecuadamente. La humildad y la sinceridad emergen como pilares fundamentales. La humildad actúa como el vínculo que nos conecta con el Creador, mientras que la sinceridad implica una honestidad absoluta frente a la divinidad. En el proceso de sincera aceptación, se nos llama a reconocer nuestras virtudes y defectos con humildad, estableciendo así las bases para la elevación espiritual.

Hod, la sefirá de la aceptación, nos insta a abrazar nuestra realidad con empatía. Aceptar nuestras circunstancias y reconocer que los desafíos y el dolor son inevitables en la vida son pasos cruciales. La aceptación no es pasiva; es la habilidad de encontrar oportunidades y luz oculta en medio de las adversidades. Al enfrentar las dificultades desde la perspectiva de la fe, confiamos en que todo proviene del Creador y, por ende, tiene un propósito divino.

Hod nos enseña a ser maestros espirituales sinceros y empáticos. La enseñanza efectiva no radica solo en transmitir información, sino en comprender y adaptarse al receptor. Debemos modular la información para que sea adecuada al nivel espiritual del estudiante, recordando siempre que el respeto y la paciencia son esenciales. La enseñanza auténtica no busca imponer, sino iluminar, guiando a otros hacia la verdad y la conexión con el Creador.

La conexión con Hod nos exige resistir el impulso de avanzar rápidamente y, en cambio, adoptar la sabiduría de la lentitud. Apresurarse puede comprometer la calidad. En el ámbito espiritual, esta lección se traduce en tomarse el tiempo necesario para cada práctica, meditación y enseñanza. La profundidad es la clave; solo a través de una comprensión profunda podemos acercarnos genuinamente al Creador.

[Hod]: Aspectos Psicológicos:

Psicológicamente, Hod se asocia con la humildad, la sinceridad, la honestidad, la receptividad y la capacidad de escuchar. Representa la cualidad de reconocer la grandeza y la belleza en las experiencias cotidianas y en la interacción con los demás.

La parte psicológica del ser humano se desarrolla significativamente cuando equilibramos Hod, que representa la humildad y la sinceridad, con la verdad en nuestras interacciones. Este equilibrio fomenta una percepción más clara de nosotros mismos y de los demás, ya que la sinceridad nos permite mirarnos en un espejo auténtico, reconociendo nuestras fortalezas y debilidades sin las distorsiones que la mentira puede introducir. Cuando estamos en armonía con Hod, nuestras percepciones son más agudas y nuestras relaciones se vuelven más significativas, lo que facilita una conexión emocional genuina.

Sin embargo, cuando estamos desequilibrados, las mentiras que nos contamos a nosotros mismos y a los demás pueden distorsionar nuestra realidad y afectar negativamente nuestra salud mental. Nuestros sentidos y nuestros instintos, que deberían guiarnos en nuestras decisiones y relaciones, pueden volverse engañosos. La falta de sinceridad genera

confusión, alimenta la inseguridad y dificulta la comunicación efectiva. Esta desarmonía nos lleva a relaciones superficiales y a una comprensión distorsionada de la realidad, donde las expectativas y percepciones se basan en ilusiones en lugar de verdades. Por lo tanto, equilibrar Hod con la sinceridad no solo mejora nuestra salud mental, sino que también nos permite vivir de manera más auténtica y plena, estableciendo relaciones que reflejan la verdad y la conexión humana genuina.

Un ejemplo para hablar de Hod es el debate que existe hoy en día sobre la masculinidad contemporánea, esto ha suscitado preguntas relevantes sobre el papel del hombre en la sociedad actual. Existen las tensiones que muchos hombres enfrentan, desde la falta de un modelo masculino fuerte hasta la resistencia a asumir roles tradicionales. Entender la masculinidad implica comprender su creación divina, donde el hombre y la mujer tienen un propósito complementario. Esta visión resalta la importancia de roles como el de sacerdote, profeta y protector, esto sugiere que una masculinidad mal dirigida puede llevar a comportamientos tóxicos y a la explotación de las mujeres.

El hecho de que actualmente muchos hombres jóvenes se sienten desalentados ante la idea de asumir responsabilidades familiares y sociales. En este contexto, la verdadera masculinidad no se define por la autocomplacencia, sino por la conexión con un propósito superior y la disposición a enfrentar los retos de la vida. El deseo de ser más que meros jugadores de videojuegos en el sótano es una inclinación natural de los hombres, ya que fueron creados para buscar un propósito mayor. No obstante, también recalca que no es necesario tener todas las respuestas antes de embarcarse en el camino hacia una vida plena y responsable.

Es importante señalar de la comunidad y el apoyo entre hombres. El proceso de crecimiento y desarrollo como hombre no debe ser solitario; los hombres deben buscar mentores y compañeros que los ayuden en su camino. La fe juega un papel crucial en este viaje, dirigiendo a los hombres hacia Dios y, a través de Cristo, hacia una redención de su masculinidad. Debemos de reflexionar tanto hombres como mujeres sobre la masculinidad no solo como un conjunto de características, sino como un viaje hacia un propósito más profundo y significativo.

La relación entre hombres y mujeres es fundamental para la construcción de una sociedad equilibrada y saludable. En este contexto, es crucial reconocer que, aunque hombres y mujeres pueden expresar su masculinidad y feminidad de maneras diferentes, en esencia, todos somos iguales y complementarios. La igualdad radica en que tanto hombres como mujeres tienen un valor intrínseco y una dignidad que deben ser respetados y celebrados. Esta igualdad no se limita a los roles que desempeñamos, sino que se extiende a nuestra humanidad compartida y a las experiencias que nos unen.

Nuestras mujeres, madres, abuelas e hijas son pilares fundamentales en nuestras vidas y en la sociedad. Ellas aportan cualidades esenciales como la empatía, la sabiduría y el cuidado, que son vitales para el desarrollo emocional y social de todos. La belleza interior de estas mujeres no solo se manifiesta en su capacidad para amar y nutrir, sino también en su fortaleza y resiliencia frente a las adversidades. Su influencia y su apoyo son esenciales para que los hombres se conviertan en versiones más completas de sí mismos, mientras que las mujeres, a su vez, se benefician de la fortaleza y protección que los hombres pueden ofrecer cuando actúan desde un lugar de sinceridad y propósito.

Además, esta complementariedad se refleja en la forma en que ambos géneros se enriquecen mutuamente. Los hombres pueden aprender de la sensibilidad y la intuición que a menudo caracterizan a las mujeres, mientras que las mujeres pueden beneficiarse de la determinación y la capacidad de liderazgo que los hombres suelen mostrar. Juntos, forman una unidad en la que cada uno juega un papel crucial, y al honrar y valorar la belleza interior de cada uno, podemos construir relaciones más profundas y significativas. Esta interdependencia no solo fortalece a las familias, sino que también crea una sociedad en la que todos pueden prosperar, donde cada individuo es visto y valorado por lo que es, no solo por su género o rol, sino por su esencia humana.

La relación entre hombres y mujeres, en su complementariedad y equidad, se conecta profundamente con la esfera de Hod, que simboliza la humildad, la sinceridad y la comunicación efectiva. Hod nos invita a reconocer la importancia de ser auténticos y transparentes en nuestras interacciones, promoviendo un diálogo basado en la sinceridad, que a su vez fortalece la confianza y el respeto mutuo. Por otro lado, la mentira, que representa su opuesto, socava estas relaciones al introducir desconfianza y confusión. Al abrazar la sinceridad, tanto hombres como mujeres pueden apreciar y celebrar sus cualidades únicas y su belleza interior, creando un espacio en el que la verdad y la autenticidad florecen, permitiendo así una conexión más profunda y significativa entre ellos. En este contexto, Hod se convierte en un puente que une a las personas en su humanidad compartida, impulsando una dinámica relacional que trasciende los roles tradicionales y promueve una verdadera igualdad.

Cambiando de tema, Hod se despliega en compañía de Netsaj, su contraparte en el Pilar Derecho, conforma la Viga de la Personalidad (Hod, la sefirá de la mente concreta., s.f.), cimentada en los aspectos emocionales (Netsaj) y mentales (Hod). Este último, representando la mente concreta, actúa como el vínculo entre la emotividad y la lógica racional.

Hod es como la mente lógica y analítica que tenemos. Cuando está en equilibrio, nos ayuda a aplicar nuestra inteligencia de manera práctica, ser curiosos y comunicarnos de manera elocuente. También ayuda a enfriar las emociones intensas, provenientes de Netsaj, con pensamientos racionales. Sin embargo, si hay un desequilibrio, alguien podría volverse frío o manipulador. Por otro lado, si hay un déficit, podríamos enfrentar problemas de indecisión o inseguridad, y podría faltarnos sentido práctico.

La experiencia espiritual asociada a Hod es la "Visión del Esplendor", que significa ver la gloria de D-os detrás de las apariencias del mundo. Esto permite a una persona ver más allá de la creación y reconocer a su Creador. La mente analítica de Hod también nos ayuda a entender las leyes que gobiernan el universo, algo que conecta con la filosofía hermética y, sorprendentemente, con la física cuántica.

En resumen, Hod es la mente que da forma a nuestros proyectos, equilibrando las emociones con la razón. En la Triada del Temple de Ánimo, su papel es esencial para avanzar en la vida y lograr metas. Hod nos invita a explorar la conexión entre nuestros pensamientos y emociones, llevándonos más allá de las apariencias para comprender la verdadera naturaleza del universo y nuestro lugar en él.

La sinceridad es fundamental para establecer relaciones auténticas y profundas, ya que fomenta la confianza y el entendimiento mutuo. Sin embargo, ser moderados en nuestra

sinceridad es crucial para evitar causar daño innecesario a los demás. En este contexto, el equilibrio en la sefirah Hod —que representa la humildad y la sinceridad— nos enseña que debemos expresar nuestras verdades con sensibilidad y consideración. La humildad nos invita a reconocer el impacto que nuestras palabras pueden tener en los demás, mientras que la sinceridad nos anima a ser genuinos. Así, encontrar el balance entre la honestidad y la compasión es esencial para comunicarnos de manera efectiva, manteniendo la integridad personal sin sacrificar el bienestar de quienes nos rodean. Este enfoque no solo fortalece nuestras relaciones, sino que también refleja una comprensión más profunda de nosotros mismos y de nuestra conexión con los demás, promoviendo un ambiente de respeto y amor.

[Hod]: Conexión Espiritual:

Hod está vinculada a la conexión espiritual a través de la receptividad, sinceridad y la humildad. Implica abrirse a la guía divina y permitir que la luz espiritual ilumine la conciencia.

Imagina que la vida es como un camino que recorremos para alcanzar nuestras metas y propósitos. En ese camino, hay dos aspectos importantes: nuestras emociones (representadas por Netsaj) y nuestros pensamientos prácticos (representados por Hod). Ambos son como nuestras "piernas" que nos ayudan a avanzar y lograr lo que queremos en la vida.

Netsaj está relacionado con cómo nos sentimos, nuestras emociones, mientras que Hod está asociado con nuestros pensamientos y la forma en que abordamos las situaciones de manera práctica. Para avanzar, necesitamos tanto la fuerza emocional de Netsaj como la mente práctica de Hod. Juntos, son fundamentales para alcanzar nuestras metas.

Esta interacción constante entre cómo nos sentimos y cómo pensamos es un principio importante que la Psicología moderna, especialmente la Programación Neurolingüística, destaca. La forma en que estas dos áreas se retroalimentan entre sí tiene un impacto significativo en nuestra personalidad y en cómo enfrentamos la vida.

Hod emerge como la mente que da forma a nuestros proyectos, equilibrando la emotividad con la razón. Como parte integral de la Personalidad, su papel en la Triada del Temple de Animo (Hod, Netsaj y Yesod) es fundamental para el avance en la vida y la realización de objetivos. Hod, en su esplendor, nos invita a explorar la conexión entre pensamientos y emociones, llevándonos más allá de las apariencias para comprender la verdadera naturaleza del universo y nuestro papel en él.

Hod, despliega su influencia en el ámbito mental y concreto de la personalidad. Hod, la sefirá de la aceptación, nos insta a abrazar nuestra realidad con empatía. Aceptar nuestras circunstancias y reconocer que los desafíos y el dolor son inevitables en la vida son pasos cruciales. La aceptación no es pasiva; es la habilidad de encontrar oportunidades y luz oculta en medio de las adversidades. Al enfrentar las dificultades desde la perspectiva de la fe, confiamos en que todo proviene del Creador y, por ende, tiene un propósito divino.

Hod nos enseña a ser maestros espirituales sinceros y empáticos. La enseñanza efectiva no radica solo en transmitir información, sino en comprender y adaptarse al receptor. Debemos modular la información para que sea adecuada al nivel espiritual del estudiante, recordando siempre que el respeto y la paciencia son esenciales. La enseñanza auténtica

no busca imponer, sino iluminar, guiando a otros hacia la verdad y la conexión con el Creador.

La conexión con Hod nos exige resistir el impulso de avanzar rápidamente y, en cambio, adoptar la sabiduría de la lentitud. Como Napoleón sabiamente señaló, apresurarse puede comprometer la calidad. En el ámbito espiritual, esta lección se traduce en tomarse el tiempo necesario para cada práctica, meditación y enseñanza. La profundidad es la clave; solo a través de una comprensión profunda podemos acercarnos genuinamente al Creador.

Se despliega en compañía de Netsaj, su contraparte en el Pilar Derecho, conforma la Viga de la Personalidad (Hod, la sefirá de la mente concreta., s.f.), cimentada en los aspectos emocionales (Netsaj) y mentales (Hod). Este último, representando la mente concreta, actúa como el vínculo entre la emotividad y la lógica racional.

La sefirá Hod, que representa la humildad, la sinceridad y la aceptación. Se une con Hod y Netsaj trabajan juntas y son necesarias para acceder a niveles espirituales más elevados. Existe la importancia de la aceptación de uno mismo y de las circunstancias de la vida, así como la necesidad de ser empáticos y pacientes tanto con nosotros mismos como con los demás. También se enfatiza en la importancia de enseñar de manera amorosa y paciente, sin juzgar ni presionar a los demás, y en la necesidad de modular la información para que sea adecuada al receptor. La verdadera enseñanza debe acercar a las personas a D-os y no alejarlas, y que el maestro debe ser espiritualmente superior y estar dispuesto a esperar el respeto de sus discípulos. Además, la importancia de la moderación, la reflexión y la conexión consciente con lo sagrado en todas las acciones y enseñanzas.

[Hod]: Parte del Cuerpo Representada y su Conexión:

Hod y la Pierna Izquierda / Mano Izquierda:

> Asociación con la Recepción: Hod se asocia con la receptividad, la humildad y la capacidad de recibir la influencia divina. La pierna izquierda y la mano izquierda, representando el lado receptivo, simbolizan la disposición para aceptar la guía espiritual y la sabiduría. La conexión con las manos sugiere la acción consciente de recibir y compartir bendiciones divinas.
>
> Pasividad y Reflexión: La pierna izquierda y la mano izquierda sugieren una postura más pasiva y reflexiva, indicando la importancia de recibir antes de actuar. En este contexto, la mano izquierda simboliza la capacidad de recibir conocimiento y dirección espiritual.

[Hod]: Acciones para Equilibrar la Sefirá:

1. **Práctica de la Gratitud:** Cultivar la gratitud por las bendiciones cotidianas y reconocer la belleza en lo simple.
2. **Desarrollo de la Humildad:** Reconocer y aceptar la grandeza divina y la contribución de los demás.
3. **Práctica de la Autorreflexión**: Dedicar tiempo al autorreflexión permite a las personas evaluar sus pensamientos y emociones, ayudando a identificar áreas en las que pueden estar siendo deshonestas consigo mismas o con los demás. Esta

acción fomenta una mayor conciencia personal, lo que es esencial para cultivar la humildad y la sinceridad.

4. **Escucha Activa**: Practicar la escucha activa implica prestar atención plena a lo que otros están diciendo, sin interrupciones ni juicios. Esta acción no solo demuestra respeto hacia los demás, sino que también permite una comunicación más sincera y efectiva. Al escuchar verdaderamente, se pueden comprender mejor las perspectivas ajenas, lo que favorece la empatía y el entendimiento.
5. **Expresión Compasiva de la Verdad**: Ser sincero no implica ser brutal. La expresión compasiva de la verdad implica comunicar nuestras opiniones y sentimientos de manera honesta, pero con consideración por los sentimientos de los demás. Al equilibrar la sinceridad con la compasión, se fomenta un entorno en el que las relaciones pueden prosperar sin causar daño emocional.
6. **Hablar con la verdad:** Hablar siempre con la verdad en el contexto de la sefirá Hod, que representa la humildad y la sinceridad, es fundamental para cultivar relaciones auténticas y significativas. La verdad es una herramienta poderosa que nos permite conectar de manera genuina con los demás y con nosotros mismos. Ser honesto en nuestras interacciones fomenta un ambiente de confianza y respeto, donde las personas se sienten valoradas y comprendidas. Sin embargo, la sinceridad debe equilibrarse con la sensibilidad. Hablar siempre con la verdad no significa ser hiriente o insensible. Es esencial considerar cómo nuestras palabras pueden afectar a los demás. La clave en Hod es encontrar un enfoque que combine la honestidad con la compasión, de modo que la verdad se exprese de una manera que respete y honre los sentimientos de los demás. Esto implica ser reflexivos sobre nuestras intenciones y el impacto que nuestras palabras pueden tener en quienes nos rodean. Al practicar la verdad en Hod, también estamos trabajando en nuestro propio crecimiento personal. La honestidad nos obliga a confrontar nuestras propias creencias y suposiciones, y a alinearnos con una visión más clara y auténtica de nosotros mismos. Este proceso de autoexploración y sinceridad no solo enriquece nuestras relaciones, sino que también fortalece nuestra conexión con nuestra esencia más profunda. En resumen, hablar siempre con la verdad en Hod es un acto de humildad que favorece la autenticidad y la conexión humana.

[Hod]: ¿Qué Ayuda a Equilibrar la Sefirá? ¿Qué la Desequilibra?

Hod revela una combinación fascinante de cualidades que abarcan desde la introspección hasta la apreciación de la maravilla de la existencia. Equilibrar Hod es entender su papel en la búsqueda de la belleza interior, la importancia de la humildad, la reflexión profunda, la conexión con el poder creativo, la comprensión de la interconexión, el desarrollo de la paciencia y la integración armoniosa de la belleza y la verdad.

Hod se presenta como una fuente de esplendor y belleza interior, no solo estética sino también como una manifestación de la conexión con lo divino. Enseña humildad, recordándonos reconocer nuestras limitaciones en el vasto cosmos. También fomenta la reflexión y la autoexploración, invitándonos a sumergirnos en las aguas profundas de nuestra psique.

Esta sefirá está vinculada al poder creativo de la mente, inspirando la chispa que enciende la creatividad en todas sus formas. Además, guía hacia la comprensión de la interconexión en la existencia, recordándonos que nuestras acciones y pensamientos son parte de un tejido cósmico más amplio.

Hod cultiva la virtud de la paciencia en la búsqueda de esplendor y sabiduría interna. Destaca la integración de la belleza con la verdad, desafiándonos a buscar una síntesis armoniosa en lugar de elegir entre la estética y la autenticidad.

Hod nos invita a explorar nuestras profundidades internas con humildad y a apreciar la belleza presente en cada rincón de la existencia. Su mensaje nos guía hacia una comprensión más rica de nosotros mismos y del universo, fomentando el autoconocimiento, la creatividad consciente y la conexión con la red interconectada de la vida.

Ayuda a Equilibrar:

- **Sinceridad:** Hablar siempre con la verdad.
- **Práctica de la Humildad:** Desarrollar una actitud humilde y receptiva.
- **Reconocimiento de la Belleza:** Valorar la belleza en todas las experiencias y en las interacciones.
- **Autoexpresión**: Utilizar la palabra permite a las personas expresar sus pensamientos, sentimientos y experiencias de manera verbal, lo que puede ser terapéutico y ayudar en el proceso de autorreflexión y autoconocimiento.
- **Comunicación**: La palabra es fundamental para la comunicación efectiva entre individuos. Permite transmitir ideas, resolver conflictos, establecer relaciones sólidas y compartir conocimiento.
- **Desarrollo cognitivo**: El uso activo del lenguaje contribuye al desarrollo cognitivo, especialmente en niños. Les ayuda a organizar sus pensamientos, entender conceptos abstractos y desarrollar habilidades de pensamiento crítico.
- **Empoderamiento**: La capacidad de expresarse con palabras puede empoderar a las personas al permitirles defender sus derechos, expresar sus necesidades y aspiraciones, y participar activamente en la sociedad.
- **Autonomía**: Al comprender y utilizar la palabra de manera efectiva, las personas pueden tomar decisiones informadas y ejercer un mayor grado de autonomía en sus vidas.
- **Construcción de identidad**: La forma en que las personas se conciben a sí mismas está estrechamente relacionada con su identidad. Al reflexionar sobre sus propias características, valores y experiencias, las personas pueden construir una identidad coherente y auténtica.
- **Autoaceptación y autoestima**: Una imagen positiva de uno mismo puede derivar del uso de la palabra para reconocer y valorar las propias cualidades, logros y experiencias positivas, lo que contribuye a una mayor autoaceptación y autoestima.
- **Empatía y comprensión interpersonal**: Al comprender mejor sus propios pensamientos y sentimientos, las personas pueden desarrollar una mayor empatía hacia los demás y una mejor comprensión de las perspectivas de los demás, lo que fortalece las relaciones interpersonales.
- **Confianza y credibilidad**: La verdad es fundamental para construir y mantener relaciones basadas en la confianza. Cuando las personas son honestas entre sí, se fortalecen los vínculos personales y profesionales.
- **Integridad personal**: Decir la verdad refleja una integridad personal y moral. Vivir de acuerdo con los principios de honestidad y sinceridad promueve un sentido de autoestima y coherencia en uno mismo.
- **Toma de decisiones informada**: La verdad proporciona la información necesaria para tomar decisiones informadas y responsables en todas las áreas de la vida, ya sea en lo personal, profesional o social.

- **Resolución de problemas**: La verdad es esencial para identificar y abordar problemas de manera efectiva. Cuando se ocultan o distorsionan los hechos, se dificulta encontrar soluciones adecuadas.
- **Desarrollo de relaciones saludables**: La honestidad fomenta relaciones auténticas y saludables, ya que permite a las personas conocerse y entenderse mutuamente en un nivel más profundo.

Ayuda a Desequilibrar:

- **Orgullo Excesivo:** El exceso de orgullo puede obstaculizar la receptividad y desequilibrar Hod.
- **Falta de Reconocimiento:** La falta de aprecio y gratitud puede desequilibrar la conexión con la espiritualidad.
- **Pérdida de confianza**: La mentira erosiona la confianza en las relaciones personales y profesionales. Cuando alguien descubre que ha sido engañado, puede sentirse traicionado y tener dificultades para volver a confiar en esa persona.
- **Deterioro de relaciones:** Se refiere al proceso gradual o repentino en el que las conexiones interpersonales entre individuos se vuelven menos saludables o satisfactorias. Esto puede ocurrir por diversas razones, como conflictos no resueltos, falta de comunicación efectiva, diferencias irreconciliables, falta de compromiso o cambios en las circunstancias personales. El deterioro de relaciones puede manifestarse en formas como distanciamiento emocional, falta de confianza, resentimiento acumulado o incluso rupturas definitivas. Este fenómeno puede tener consecuencias negativas tanto a nivel personal como profesional, ya que las relaciones sólidas y saludables son fundamentales para el bienestar emocional y el éxito en diversos ámbitos de la vida.
- **Autosabotaje:** Se refiere a acciones, comportamientos o patrones de pensamiento que obstaculizan o dificultan el logro de metas, el éxito personal o el bienestar emocional. Estos comportamientos auto-destructivos pueden surgir como resultado de creencias limitantes, miedos, inseguridades, falta de autoestima o patrones de comportamiento aprendidos. El autosabotaje puede manifestarse de diversas formas, como procrastinación, auto-critica excesiva, miedo al éxito, búsqueda constante de aprobación externa, autosuficiencia o conformismo. Superar el autosabotaje requiere autoconciencia, autodisciplina y un cambio en los patrones de pensamiento y comportamiento que perpetúan este ciclo negativo.
- **Dificultades de resolución de problemas:** Se refieren a la incapacidad o dificultad para identificar, analizar y abordar eficazmente los desafíos o situaciones problemáticas que surgen en la vida cotidiana. Estas dificultades pueden surgir por diversos motivos, como falta de habilidades de pensamiento crítico, limitaciones cognitivas, falta de recursos, emociones abrumadoras o sesgos cognitivos. Las dificultades en la resolución de problemas pueden manifestarse en formas como indecisión, evitación de conflictos, toma de decisiones impulsivas, sobrecomplicación de situaciones simples o incapacidad para ver alternativas viables. Superar estas dificultades implica desarrollar habilidades de resolución de problemas, como análisis objetivo, creatividad, flexibilidad mental y capacidad para gestionar eficazmente las emociones.

[Hod]: Acciones para Practicar Sefirá:

1. **Meditación Reflexiva:** Practicar meditaciones que fomenten la humildad y la apertura.
2. **Servicio Desinteresado:** Participar en actos de servicio y ayuda a los demás de manera desinteresada.
3. **Escucha Consciente:** Desarrollar la habilidad de escuchar conscientemente a los demás y a la divinidad.
4. **Artes Creativas:** Participar en actividades artísticas para expresar la belleza y la receptividad.
5. **Práctica de la Reflexión:** Reflexionar sobre las experiencias diarias en busca de lecciones y bendiciones.
6. **Sinceridad:** Ser sinceros pero constructivos sin afectar o lastimar a las demás personas.
7. **Usar el lenguaje de forma asertiva:** implica comunicar pensamientos y sentimientos de manera clara y directa, utilizando declaraciones en primera persona para evitar culpar a los demás. Es importante ser específico, mantener un tono calmado y respetuoso, y escuchar activamente a la otra persona para fomentar un diálogo constructivo. Establecer límites claros y practicar la empatía también son esenciales para la asertividad. Además, estar receptivo a la retroalimentación contribuye a mejorar la comunicación y fortalecer las relaciones interpersonales. Implementar estas estrategias permite construir un ambiente de respeto y comprensión mutua.

El lenguaje actúa como vehículo para relacionarnos con la realidad y comprender lo que subyace detrás de las palabras. Debemos emplear un lenguaje preciso, captar las ideas con claridad y profundizar en su comprensión en lugar de quedarnos en un nivel superficial. Entender los diferentes niveles de interpretación del lenguaje nos permite relacionarnos mejor con la realidad y nuestra psique. Al profundizar en el lenguaje, ya sea al leer, escribir, hablar o escuchar, también mejoramos nuestras habilidades de comunicación y evitamos problemas en este ámbito.

Yesod

Yesod, la novena sefirá en el Árbol de la Vida de la Cábala, se traduce como "Fundamento". Es considerada el nivel de la conciencia más cercano a la materialización en el mundo físico. Yesod actúa como un puente entre las esferas espirituales superiores y la realidad concreta, sirviendo como el fundamento para la manifestación en el plano material.

Yesod, la Fundación, es un reino de transición, un punto de encuentro entre lo etéreo y lo material, lo divino y lo terrenal. Su significado radica en su capacidad para fusionar la pura esencia del ser con la sabiduría que emana del resto del árbol sefirótico. Yesod, también conocida como la "Justicia", representa la inteligencia pura, siendo el último punto de contacto antes de que la manifestación divina se concrete en el mundo a través de Maljut, la décima esfera (Cabala Fácil, 2023).

Yesod, actúa como una conexión fundamental entre los mundos superiores e inferiores, enfatizando la importancia de nuestras relaciones en esta unión espiritual. Se refiere a Yesod como un "fundamento" (Yesod) que, a través de relaciones humanas —ya sean románticas, amistosas o comunitarias—, permite una conexión espiritual profunda. A través de la justicia (Tzedek), la bondad (Tzedakah) y la rectitud (Tzadik), cultivamos esa conexión, afectando así positivamente tanto nuestro mundo como los mundos superiores. Esto se relaciona con la perspectiva de que la grandeza de un individuo, incluso de un líder como Moisés, depende de su comunidad. La armonización de cualidades como la ambición (Netzach) y la humildad (Hod) permite crear vínculos fuertes, reflejando el equilibrio necesario para formar conexiones genuinas y significativas (Sandler, s.f.).

Yesod en la mística judía como el fundamento donde se conectan las energías de dar y recibir, crucial para manifestar lo espiritual en lo físico. Yesod es la plataforma donde el “Yo verdadero” se proyecta equilibradamente hacia el mundo, superando el egoísmo mediante la interacción y el altruismo, en cualidades como bondad, disciplina, compasión, perseverancia, humildad y liderazgo se desarrollan dentro de Yesod para fortalecer las relaciones y nuestra conexión con lo divino. Así, Yesod canaliza la energía de las sefirot superiores hacia Maljut, permitiendo que cada vínculo tenga una base de autenticidad y propósito (Jimenez Gless, s.f.).

Yesod está relacionada a los órganos genitales. En la cábala se considera la sexualidad como una energía integral y sagrada que abarca el aspecto físico, emocional, psíquico y espiritual del ser humano. Esta fuerza es fundamental en el equilibrio personal y en el proceso de crecimiento y plenitud, pues se entiende como una alquimia interior que fomenta el desarrollo consciente y el despertar espiritual.

En contraste, la sociedad moderna a menudo reduce la sexualidad a lo físico y mercantil, enfocándose en la apariencia y en el consumo. La mercadotecnia explota este aspecto, convirtiendo la sexualidad en una herramienta comercial que promueve objetos de consumo como fuentes de satisfacción y placer. Sin embargo, este enfoque tiende a generar insatisfacción y desequilibrio emocional y espiritual en las personas, que no logran satisfacer sus verdaderas necesidades internas mediante el consumo externo.

Para la cábala, una correcta gestión de la energía sexual implica ir más allá de lo material, conectando lo físico con lo espiritual. Este saber milenario ofrece un camino de autoconocimiento integral que permite comprender la sexualidad desde una perspectiva cósmica y personal. Esta visión enseña a canalizar esta energía de manera positiva, propiciando una vida plena y una comprensión más profunda de la relación entre el amor, el deseo y la conexión espiritual.

Yesod, representa el fundamento y es esencialmente el canal donde las fuerzas espirituales superiores se concentran y transmiten hacia el mundo físico. Su asociación con los órganos sexuales se debe a que estos son los vehículos a través de los cuales la energía creativa divina se materializa, haciendo posible la conexión entre las esferas superiores de la existencia y la realidad terrenal. A través de Yesod, las sefirot más altas, que representan cualidades espirituales como sabiduría, comprensión y belleza, encuentran una vía de expresión tangible en el mundo material. Así, el acto sexual, regido por Yesod, no se reduce solo a una función biológica; es visto como un proceso sagrado de unión que refleja el flujo de energía cósmica y el equilibrio entre el dar y el recibir, lo masculino y lo femenino. Esta comprensión cabalística realza la importancia de Yesod como el punto donde el impulso espiritual se transforma en acción creativa, subrayando la santidad de la conexión física cuando está imbuida de conciencia y propósito espiritual.

Yesod se vincula con el ego y el concepto de Hasatán (el adversario) porque actúa como el filtro donde la energía divina desciende hacia el mundo material, haciéndolo vulnerable a las influencias del ego y las distracciones terrenales. Como canal de expresión, Yesod es el punto donde la pureza de las sefirot superiores puede ser distorsionada si el individuo se enfoca en recibir solo para sí mismo, lo cual fortalece el ego y crea un desequilibrio espiritual. Hasatán simboliza estas fuerzas que desvían al ser humano de su propósito espiritual, tentándolo a caer en el materialismo y el deseo egoísta. Cuando Yesod es equilibrada, el ego se armoniza con la espiritualidad y se convierte en un medio de expresión sagrada; cuando no, se abre la puerta a la influencia de Hasatán, desviando la energía de su propósito elevado.

En Yesod se trata de controlar el ego, esto fomenta relaciones familiares y sociales saludables. La interacción con los demás es esencial para la motivación y el crecimiento personal. Debemos controlar nuestro ego para tener motivación familiar y social. Todas nuestras relaciones son importantes, pues es la dimensión de la interacción y también la motivación exterior.

En esta parte podemos utilizar el término "ego positivo" que se refiere a una interpretación constructiva del concepto de ego. El ego es una parte fundamental de la psicología humana, y generalmente se asocia con el sentido de identidad y la autoestima. Cuando hablamos de reducir el ego o hasatán nos referimos al ego negativo. El "ego positivo" se utiliza para describir aquella parte del ego que impulsa la motivación, la autoafirmación saludable, la familiarización y las relaciones interpersonales constructivas.

En contraste con el "ego negativo", que puede manifestarse como arrogancia, egocentrismo excesivo o una actitud destructiva hacia los demás, el "ego positivo" se relaciona con una

autoestima saludable, la capacidad de establecer relaciones significativas y una motivación sana para alcanzar metas y aspiraciones personales.

El "ego negativo" puede manifestarse de diversas formas, algunas de las cuales incluyen:

1. **Egoísmo:** Se caracteriza por un excesivo enfoque en uno mismo, priorizando las propias necesidades y deseos por encima de los demás, sin consideración por su bienestar.
2. **Arrogancia:** Implica un sentido exagerado de superioridad o autoimportancia, acompañado a menudo por actitudes condescendientes hacia los demás y una falta de humildad.
3. **Egocentrismo:** Se refiere a una perspectiva limitada en la que la persona se ve a sí misma como el centro del universo, incapaz de considerar las perspectivas o necesidades de los demás.
4. **Narcisismo:** Es una forma extrema de ego negativo que implica una obsesión consigo mismo, un sentido exagerado de autoimportancia y una falta de empatía hacia los demás.
5. **Manipulación:** Se refiere al uso de tácticas engañosas o coercitivas para controlar a los demás y satisfacer los propios intereses, sin tener en cuenta el impacto negativo en los demás.
6. **Envidia:** Implica resentimiento hacia aquellos que tienen éxito o poseen cualidades que uno desea, acompañado a menudo por deseos de desacreditar, dañar o limitar a esas personas.
7. **Apatía:** Se caracteriza por la falta de interés o preocupación por los demás, así como por una falta de motivación para contribuir al bienestar de la comunidad o la sociedad en general.

El "ego positivo" se refiere a una interpretación del ego que fomenta el crecimiento personal, el bienestar emocional y las relaciones interpersonales positivas. Algunos tipos de ego positivo incluyen:

1. **Autoestima saludable:** Se refiere a una percepción positiva de uno mismo, basada en el reconocimiento de las propias habilidades, logros y cualidades positivas.
2. **Confianza en uno mismo:** Implica una creencia sólida en las propias capacidades y una actitud positiva hacia los desafíos y oportunidades que se presentan en la vida.
3. **Empoderamiento personal:** Se relaciona con la capacidad de tomar decisiones conscientes y responsables, así como de asumir la responsabilidad de las acciones y consecuencias que se derivan de ellas.
4. **Resiliencia:** Es la capacidad de recuperarse de las adversidades, aprender de las experiencias difíciles y seguir adelante con determinación y optimismo.
5. **Empatía:** Se refiere a la capacidad de entender y compartir los sentimientos de los demás, así como a actuar de manera compasiva y solidaria hacia ellos.
6. **Habilidad para establecer relaciones saludables:** Implica la capacidad de establecer conexiones significativas con los demás, basadas en el respeto mutuo, la comunicación abierta y el apoyo mutuo.
7. **Altruismo:** Se refiere a la disposición de ayudar y contribuir al bienestar de los demás, sin esperar nada a cambio, simplemente por el deseo de hacer el bien.
8. **Optimismo:** Implica una actitud positiva hacia la vida, la capacidad de ver el lado bueno de las situaciones y mantener la esperanza incluso en tiempos difíciles.
9. **Humildad:** Es la capacidad de reconocer las propias limitaciones y errores, así como de valorar las contribuciones y perspectivas de los demás.

10. **Motivación intrínseca:** Se relaciona con la búsqueda de metas y aspiraciones que son significativas y gratificantes en sí mismas, en lugar de buscar la validación externa o las recompensas materiales.

Para comprender Yesod, es esencial entender su posición en el Árbol de la Vida. Se le asocia frecuentemente con la Luna, ya que al igual que este astro refleja la luz del Sol, Yesod refleja el alma desde su morada en Tiféret hacia la Tierra, donde reside Maljut. Yesod se sitúa debajo de las esferas del pensamiento y el sentimiento, Netzaj y Hod respectivamente, pero se encuentra cercano al instinto y al reflejo de Maljut. En esencia, Yesod es la esfera del subconsciente, integrando el pasado con las tendencias del alma superior y mezclándolo con el pensamiento y el sentimiento consciente, nutriendo así el material resultante para la manifestación en el mundo.

Yesod es el reino de la imaginación y el subconsciente, donde las ilusiones y los sueños tienen cabida. Es el lugar donde la autoconciencia comienza a tomar forma, a través del recuerdo de experiencias pasadas y las necesidades heredadas del alma. Aquí es donde residen los patrones emitidos por eventos y pensamientos previos, tanto a nivel individual como colectivo, ya que, en última instancia, todos somos uno.

Esta esfera es el hogar de la creatividad desenfrenada, donde cualquier cosa puede cobrar existencia y manifestarse. Es el reino de lo psíquico y lo astral, donde las posibilidades son infinitas. Sin la influencia de Yesod, no habría lugar para la manifestación del pasado ni para la comprensión del mundo. Yesod permite que la luz divina del alma se manifieste en el mundo físico.

Sin embargo, Yesod también es un lugar peligroso, una trampa para las ilusiones. Es necesario aprender a distinguir entre las fantasías propias y ajenas para poder avanzar con seguridad a través de esta esfera. Muchos místicos han caído en la trampa de las falsas maravillas y los falsos miedos generados por Yesod, sin poder distinguir la diferencia entre un reflejo verdadero de la voluntad divina y una ilusión creada por el subconsciente.

En las meditaciones, Yesod se visualiza como una clara pradera en la cima de una colina, rodeada por un vasto bosque de árboles. En el centro de esta pradera, un círculo de piedras rodea un conjunto de pilares, cada uno sosteniendo un espejo que refleja diferentes aspectos de la personalidad del individuo.

Yesod es la Fundación, el puente entre lo divino y lo terrenal, donde las ilusiones y los sueños se entrelazan con la realidad. Es el reino de la imaginación y el subconsciente, donde la luz del alma encuentra su camino hacia el mundo físico. Sin embargo, es necesario navegar con cautela por este reino de fantasías y reflejos distorsionados para poder alcanzar la verdadera manifestación del ser divino en el mundo.

[Yesod]: Caminos y Conexiones en el Árbol Sefirótico:

1. **La conexión entre Yesod y Hod**: Implica la forma en que la fundación y la conexión (Yesod) pueden facilitar la humildad y la aceptación (Hod). Yesod actúa como el puente entre el mundo material y el espiritual, permitiendo que la humildad se manifieste en nuestras interacciones y comunicaciones.

2. **La conexión entre Yesod y Tiféret:** destaca cómo una base sólida y una comunicación auténtica (Yesod) pueden contribuir a la belleza y el equilibrio (Tiféret) en nuestras vidas y relaciones.
3. **La conexión entre Yesod y Netsaj:** implica cómo la conexión profunda y la comunicación efectiva (Yesod) pueden impulsar la determinación y la realización de metas (Netsaj). Yesod proporciona una base sólida para el éxito y el logro.
4. **La conexión entre Yesod y Maljut:** Destaca cómo la fundación y la comunicación (Yesod) se manifiestan en nuestras acciones y relaciones con el mundo material (Maljut). Yesod actúa como el puente entre el mundo espiritual y el mundo terrenal.

Yesod se encuentra en el pilar central, justo debajo de Tiféret (Belleza). Está directamente conectada con las sefirot superiores, lo que la vincula estrechamente con la síntesis y la transmisión de la energía espiritual hacia el plano físico. También está conectada con Hod (Esplendor) y Netsaj (Victoria), reflejando su papel de fundamento para la acción y la recepción.

[Yesod]: Relación con la Creación:

Yesod se relaciona con la creación a través de su función como el nivel intermedio entre las esferas superiores y la realidad física. Actúa como el canal a través del cual las energías espirituales se canalizan y se manifiestan en la creación material. Es el fundamento para la materialización de la espiritualidad en la existencia terrenal.

Yesod, en la cosmología cabalística, se relaciona con la sexualidad principalmente por su posición y función dentro del árbol de la vida. Yesod se encuentra justo encima de Maljut, que representa el mundo material y físico. Yesod se considera la sefirá que canaliza y transmite las influencias divinas hacia el mundo material.

La sexualidad, desde la perspectiva cabalística, es vista como una fuerza creativa y poderosa que puede influir en la manifestación del mundo físico. Yesod es percibido como el canal a través del cual esta energía creativa se manifiesta en el mundo material. Además, Yesod se asocia con la imaginación y el inconsciente, donde las energías sexuales pueden residir y ser canalizadas hacia la creación y la procreación.

La unión sexual entre un hombre y una mujer se considera un acto sagrado que refleja la unión de las sefirot superiores, especialmente Tiféret y Maljut. Esta unión se considera esencial para mantener la armonía en el cosmos divino y para transmitir la energía divina hacia el mundo material.

Yesod se relaciona con la sexualidad porque es la sefirá que canaliza las energías creativas y divinas hacia el mundo físico, y la sexualidad se percibe como una de las formas en que estas energías se expresan y manifiestan en el plano terrenal.

El ***simbolismo sexual*** desempeña un papel crucial en la cosmología y la teología de la Cábala. A través de una serie de metáforas y alegorías, los cabalistas describen la relación entre el justo y la Shekiná (Shekinah), o presencia divina femenina, como una imitación de procesos superiores. Esta relación, según los cabalistas, refleja una dinámica misteriosa que reside en el universo intradivino. La Shekiná se percibe como la pareja femenina de las nueve sefirot, consideradas como el "mundo del varón". Así, la relación entre el justo y la

Shekiná se concibe como una mimesis de la relación entre Tiféret y Yesod, dos sefirot masculinas.

El “universo intradivino” se refiere al ámbito o dominio que está dentro de lo divino, es decir, dentro de la esfera o la realidad divina. En el contexto de la discusión cabalística sobre Yesod y la relación entre el hombre justo y la Shekiná (la presencia divina inmanente, el aspecto de Dios que se "habita" o "reside" dentro del mundo y en cada ser humano), el "universo intradivino" se refiere al ámbito donde ocurren los procesos y las dinámicas divinas, que pueden ser reflejadas o imitadas en el mundo terrenal.

Para los cabalistas, el universo intradivino es el ámbito en el que se desarrollan las relaciones entre las diferentes sefirot, las emanaciones divinas, y donde ocurren los procesos de creación y manifestación de la realidad. Este universo se considera sagrado y trascendente, y es el origen de todo lo que existe en el mundo material.

La relación entre el hombre justo y la Shekiná, vista como una imitación o reflejo de las relaciones divinas en el universo intradivino, implica que el ser humano participa de alguna manera en esos procesos divinos a través de su propia conducta justa y su conexión con lo sagrado.

Esta concepción de la relación entre el justo y la Shekiná está fundamentalmente enraizada en un "simbolismo descendente". Esto significa que los procesos más importantes ocurren en el mundo divino, mientras que nosotros, aquí en la Tierra, solo reflejamos esta dinámica mística a través de nuestras acciones y relaciones. La unión entre Tiféret y Maljut, o la SheKiná, se considera esencial para el bienestar del mundo, ya que permite el flujo divino desde el En-Sof hacia el mundo inferior.

Los cabalistas otorgan gran importancia a la práctica del matrimonio y la unión sexual, ya que creen que estos actos tienen poderes teúrgicos (capacidad de influir en la realidad mediante prácticas espirituales o rituales que invocan fuerzas sobrenaturales o divinas). Al imitar la unión superior entre las sefirot, la pareja humana es capaz de restaurar la armonía en los mundos superiores, perturbada por el pecado original. Así, el matrimonio y la sexualidad se convierten en misterios que reflejan un matrimonio místico más elevado, esencial para el orden cósmico.

Un ejemplo de esta concepción es la relación entre la Knesset Israel (la Comunidad de Israel) y el Shabat. El Shabat se percibe como el esposo de la Knesset Israel, simbolizando la novena Sefirá, Yesod. La unión humana refleja entonces esta unión superior, contribuyendo así a mantener la armonía en los mundos divinos e inferiores (Moshé Idel, 1986).

La percepción sexual de la relación entre las sefirot también se destaca, con las sefirot superiores actuando como entidades masculinas y las sefirot inferiores como entidades femeninas. Esta dinámica de unión de opuestos, se considera esencial para la existencia de la estructura divina.

El simbolismo sexual ocupa un lugar central en el pensamiento cabalístico, ofreciendo una perspectiva compleja sobre las relaciones entre las sefirot y entre el ser humano y lo divino.

Estas metáforas y alegorías testimonian la profundidad y riqueza de la cosmología cabalística, proporcionando a los adeptos un marco teológico y místico para comprender el mundo y su propia existencia.

[Yesod]: Aspectos Psicológicos:

Psicológicamente, Yesod está asociada con la imaginación, los sueños y las proyecciones mentales. Representa el reino de las ideas y los conceptos que eventualmente se traducen en acciones y experiencias concretas.

La Cábala también está relacionada a la sexualidad (Moshé Idel, 1986), en los recovecos secretos del alma humana, donde se teje la tela de los misterios más íntimos, florece un jardín de imágenes y metáforas entrelazadas en la trama sutil de la cábala. En el corazón de esta exploración, se erigen dos pilares majestuosos: el simbolismo vertical, escalando las cumbres celestiales, y el simbolismo horizontal, que abraza el horizonte terrenal con sus brazos fértiles. Entre estas dos fuerzas, hombres y mujeres se entrelazan en la filigrana (técnica artesanal utilizada en la joyería y la orfebrería para crear diseños intrincados y delicados mediante la manipulación de finos hilos de metal) de las divinidades, una danza eterna entre lo sagrado y lo profano.

En el rastro del simbolismo vertical, el alma humana se eleva como un amante, acariciando el firmamento de las ideas divinas. En los escritos de los maestros de la cábala teosófica, el amor entre el hombre y D-os está pintado en colores vibrantes, donde el alma, cual novia etérea, se enamora de lo divino en una unión mística. Las palabras de los sabios resuenan como ecos lejanos, revelando los secretos del universo en cada abrazo espiritual.

Y en la sombra de esas alturas celestiales, el simbolismo horizontal despliega su encanto terrenal. Allí, entre los entrelazos de seres iguales, se dibuja una danza íntima donde el amor se convierte en una sinfonía compartida entre dos iguales. La cábala teosófica, cual flor exótica, revela los misterios de la unión humana, donde cada aliento, cada roce, se convierte en una plegaria a la unidad.

Pero más allá de las palabras y las metáforas, se esconde una enseñanza más profunda. Porque en los pliegues de la imaginería sexual, la cábala revela los secretos de la creación misma. Entre el amor divino y humano, se teje el lienzo sagrado de la existencia, donde cada abrazo, cada beso, es una celebración de la vida en todo su esplendor.

Y mientras los escritos antiguos se desvelan, descubrimos que la cábala no es solo una búsqueda espiritual, sino también una celebración de la humanidad en toda su belleza y complejidad. En cada imagen, cada palabra, reside el eco de una verdad eterna: que, en la unión de los opuestos, en la danza de las almas, reside la clave de la comprensión universal.

Así, en los meandros de la cábala, descubrimos no solo los misterios del universo, sino también los misterios de nosotros mismos. Porque en cada metáfora, en cada símbolo, se esconde una parte de nuestro propio ser, una parte de nuestra propia divinidad. Y en esta exploración poética de las profundidades del alma, encontramos una fuente inagotable de fascinación y asombro.
En los rincones místicos de Jerusalén, donde las sombras bailan con los secretos milenarios, se alzan tres edificios, cada uno impregnado de divinidad, cada uno un santuario

de lo sagrado. Orientado hacia el Occidente, se yergue el "Santo", vigilante como un guardián de los misterios del Universo. Al Sur, se encuentra el "Santo de los Santos", una cámara donde la esencia misma de la santidad florece. Pero es hacia el Este que dirige nuestra mirada, hacia el Santo de los Santos, la cámara nupcial donde las energías cósmicas se entrelazan en una danza sagrada.

En estos textos antiguos, impregnados de misticismo, reside una visión profunda del Templo de Jerusalén, un templo que trasciende los límites de lo tangible para abrazar lo divino. El lecho real del **Cantar de los Cantares** (libro bíblico del Antiguo Testamento, también conocido como el "Cantar de Salomón" o "Cántico de los Cánticos". Se encuentra dentro de la colección de libros sapienciales de la Biblia y está compuesto por una serie de poemas líricos que celebran el amor y la pasión entre un hombre y una mujer. Es considerado uno de los libros más bellos y poéticos de la Biblia.) se convierte en el símbolo de este templo, donde cada elemento fructifica y se multiplica en una sinfonía de creación.

En la Cábala, el acto sexual es considerado un ritual sagrado que trasciende la unión carnal, transformándose en un medio para alcanzar la iluminación espiritual. La unión entre el hombre y la mujer es vista como una conexión divina, donde la Shekiná, la presencia femenina de Dios, desciende al mundo terrenal para residir entre los mortales. Este acto de unión no solo es físico, sino que representa la unión de lo divino con lo humano, un puente hacia el mundo espiritual que eleva el alma hacia su fuente superior. La dualidad entre la clemencia y la rigurosidad, personificada por los querubines, simboliza el equilibrio entre los aspectos divinos que guían y protegen este proceso sagrado.

A través de esta perspectiva, el matrimonio y la procreación se convierten en actos de colaboración con la divinidad, y cada unión se ve como un templo viviente donde la presencia divina habita. En este camino, el ser humano no solo se une con su cónyuge terrenal, sino que se convierte en el esposo de lo divino, alcanzando un estatus mítico. No obstante, este camino espiritual está lleno de obstáculos, ya que las preocupaciones terrenales pueden interferir en la ascensión espiritual. Sin embargo, al trascender las limitaciones materiales, el alma puede experimentar una unión plena con lo divino, como lo ilustra la historia de Jacob y Raquel. Así, en la Cábala, el matrimonio refleja una danza cósmica entre lo humano y lo divino, un acto sagrado que sintetiza la dualidad inherente a la creación y la trascendencia espiritual.

La historia de Jacob y Raquel, según la tradición bíblica, está marcada por un amor profundo, pero también por dificultades espirituales y materiales. Jacob, después de trabajar durante siete años para casarse con Raquel, es engañado por su suegro Labán, quien lo obliga a casarse primero con Lea, la hermana de Raquel. Tras otro período de siete años de trabajo, Jacob finalmente se une con Raquel, pero su relación enfrenta desafíos, incluyendo la competencia con Lea por la atención y los hijos. En el contexto cabalístico, la unión de Jacob y Raquel tiene un significado profundo, simbolizando la búsqueda espiritual de la humanidad y la conexión entre lo divino y lo terrenal, con la "tierra santa" como el escenario donde el alma busca alcanzar la perfección y la unión con lo divino. La historia refleja tanto la dificultad de trascender lo material como el anhelo por lo espiritual.

La comprensión cabalística de la sexualidad y el matrimonio nos invita a contemplar la sexualidad como un misterio sagrado, un reflejo del eterno vínculo entre el hombre y lo divino. A través del acto sexual puro, el ser humano puede participar en la obra de la creación, restaurando la armonía en los mundos superiores y terrenales.

La cábala nos ofrece una visión profunda y poética de la relación entre lo humano y lo divino, donde el matrimonio se convierte en un puente hacia la trascendencia y la unión con lo eterno. En esta danza cósmica de símbolos y significados, encontramos la esencia misma de la existencia, donde cada acto humano se convierte en una expresión de la divinidad que reside dentro de nosotros.

En la cábala, Yesod, representa el punto de conexión entre las esferas superiores de conciencia y el plano físico y material. Situada justo antes de Maljut, que es el dominio del mundo físico, Yesod es el canal a través del cual la energía espiritual y las cualidades divinas se traducen en acciones concretas en el mundo. En varios ámbitos—la psicología, el crecimiento personal, y las relaciones—Yesod tiene un significado profundo.

Desde una perspectiva psicológica, Yesod simboliza el inconsciente y la conexión con el "yo verdadero" detrás de las máscaras del ego. En su dimensión interna, Yesod almacena los deseos, los sueños y los impulsos profundos, siendo el puente entre lo consciente y lo inconsciente. Representa las fuerzas que impulsan las acciones y las motivaciones personales, influenciando cómo percibimos nuestras experiencias y cómo proyectamos nuestra identidad al exterior. En este sentido, Yesod es también el ámbito donde se integran nuestras emociones y nuestra identidad espiritual, ayudando a equilibrar lo que proyectamos y la realidad interna.

En el ámbito del desarrollo personal, Yesod nos invita a una autoexploración profunda para comprender las motivaciones detrás de nuestras decisiones y comportamientos. Aquí, trabajar con Yesod implica identificar los deseos auténticos que trascienden los impulsos egoicos y abrazar un propósito que se alinee con el bienestar colectivo y espiritual. En este proceso de autoconocimiento, el equilibrio de Yesod nos guía a ser más conscientes de nuestras responsabilidades y de cómo nuestras acciones afectan tanto nuestro mundo interior como nuestras relaciones y ambiente externo.

Yesod también representa la unión y la conexión en el nivel de las relaciones interpersonales y la intimidad. Es la energía de vinculación que permite que las personas compartan un propósito o conexión más allá de sus diferencias, siendo una fuerza que facilita la cohesión emocional, la empatía y el entendimiento mutuo. En este contexto, Yesod se asocia con la capacidad de formar vínculos significativos basados en la confianza, la autenticidad y el compromiso. Aquí, también se asocia con la energía sexual y la procreación, ya que es a través de la intimidad en las relaciones donde se expresa el aspecto creativo y fundamental de la existencia.

Yesod es el punto de conexión entre lo divino y lo terrenal. Funciona como un canal donde las energías superiores se transmiten y se expresan en el mundo físico, actuando como una especie de “filtro” que traduce los principios espirituales en experiencias tangibles. Así, en el camino espiritual, trabajar en Yesod es trabajar en purificar y alinear nuestras acciones y motivaciones con un propósito espiritual más elevado, logrando una integración auténtica entre cuerpo, mente y espíritu.

Es una dimensión compleja y multifacética en la cábala que abarca nuestra psiquis profunda, nuestra capacidad de vincularnos auténticamente y nuestra conexión espiritual con lo divino. Es un fundamento necesario para una vida equilibrada, que permite que nuestras aspiraciones espirituales se anclen en acciones reales y significativas en la vida cotidiana.

Otra de las características de la sefirá Yesod es el oponente, también conocido como el **EGO**, esta es la parte más difícil en esta dimensión, Yesod nos sumerge en un fascinante análisis sobre el ego, esa parte de nosotros mismos que a menudo opera en las sombras, influenciando nuestras acciones, percepciones y relaciones. A través de una serie de diálogos internos y externos, se nos presenta la complejidad de esta entidad psicológica y su profundo impacto en nuestras vidas.

Yesod nos lleva a reflexionar sobre cómo el ego actúa como una fuerza impulsora detrás de muchas de nuestras acciones. Desde la búsqueda de reconocimiento y aprobación hasta el miedo a la vulnerabilidad y la autoafirmación, el ego se manifiesta en nuestras vidas de formas que a menudo pasan desapercibidas. Nos hace perseguir metas y logros externos, en un esfuerzo por validar nuestra propia valía y sentido de identidad.

El ego nos desafía a reconocer que el ego no es solo una parte intrínseca de nuestra psique, sino también un arma de doble filo. Aunque puede impulsarnos hacia el éxito y la autoexpresión, también puede ser la fuente de nuestro sufrimiento y conflicto interno. Nos hace ver a los demás como competidores en lugar de compañeros, y nos impulsa a mantener una fachada de perfección y poder.

Una de las ideas más intrigantes es la noción de que el ego se esconde en el último lugar en el que buscaríamos: dentro de nosotros mismos (Luc Benson, 2005). Esta idea nos invita a cuestionar nuestras percepciones y creencias arraigadas sobre quiénes somos y qué nos impulsa. Nos desafía a mirar más allá de nuestras máscaras externas y confrontar las partes más oscuras de nuestra propia psique.

Además, el ego no solo se manifiesta a nivel individual, sino también a nivel colectivo. Se nos presenta la idea de que nuestra sociedad está inundada de ego, con personas compitiendo por poder, reconocimiento y dominio sobre los demás. Esto crea un ciclo de conflicto y sufrimiento que solo puede romperse cuando aprendemos a trascender nuestras limitaciones egoístas y abrazar la verdadera naturaleza de nuestra humanidad.

El ego nos desafía a mirar más allá de las ilusiones y buscar una mayor comprensión de nosotros mismos y de los demás. Nos invita a reconocer que el verdadero poder yace en nuestra capacidad para trascender nuestras limitaciones egoístas y conectar con nuestra verdadera esencia. Solo entonces podemos encontrar la paz y la plenitud que tanto anhelamos.

En primer lugar, la pregunta "¿Por qué 'donde no quieres ir' es donde está el oponente?" sugiere que el verdadero desafío en la vida radica en enfrentarnos a aquellas partes de nosotros mismos que evitamos o desconocemos. El "oponente", que en este contexto se refiere al ego, se oculta en esas áreas de la psique que nos incomodan, como las emociones reprimidas, las inseguridades y las creencias limitantes. A menudo, evitamos estas partes de nosotros mismos porque tememos enfrentarlas, pero al hacerlo, nos quedamos atrapados en un ciclo de autoconstrucción de barreras mentales y emocionales que nos alejan del autoconocimiento y el crecimiento personal.

En la misma línea, la segunda pregunta, "¿Dónde se oculta el oponente?", revela que el ego no es una entidad externa, sino algo que se encuentra dentro de nosotros. El oponente, o ego, reside en nuestras percepciones distorsionadas, en las proyecciones que hacemos sobre los demás y en las ideas equivocadas que tenemos sobre nosotros mismos. A través

de nuestros pensamientos, emociones y comportamientos, el ego construye una identidad falsa que nos aleja de nuestra verdadera esencia. Nos lleva a proyectar nuestros miedos, inseguridades y deseos no resueltos sobre los demás, creando conflictos y distorsionando nuestra percepción de la realidad.

"¿Quién es el oponente?", aclara que el oponente es el ego mismo, una construcción psicológica que se forma en respuesta a las experiencias y necesidades emocionales. El ego surge como una defensa, una forma de protección y autoafirmación en un mundo que a menudo percibimos como desafiante. Sin embargo, cuando no somos conscientes de su influencia, el ego puede volverse una fuerza destructiva que nos lleva a la confrontación, tanto con los demás como con nosotros mismos. El ego, al buscar constantemente validación externa y protección, crea un ciclo de conflictos y sufrimiento que impide nuestro crecimiento espiritual y personal.

Para deshacernos de este oponente interno, debemos cuestionarnos, "¿Por qué existe el oponente?", nos invita a reflexionar sobre el propósito del ego. El ego existe como una forma de protegernos, pero cuando se convierte en el centro de nuestra identidad, nos impide ver más allá de nuestra visión limitada y nos arrastra hacia una vida de lucha constante. El ego nos hace creer que es imprescindible para nuestra supervivencia, cuando en realidad, solo a través de la autoconciencia y la humildad podemos liberarnos de su control. El proceso de liberación del ego involucra el reconocimiento de nuestras propias proyecciones y el trabajo constante en nuestra autocomprensión, lo cual nos lleva a una vida más auténtica y armoniosa.

El ego se relaciona con la identidad y el sufrimiento, al hacernos creer que somos él, nos convierte en prisioneros de su dominio. Creemos que nuestra valía está intrínsecamente ligada al ego y que no podemos vivir sin él. Esto nos lleva a defenderlo a toda costa, incluso a través de acciones destructivas que alimentan la división y el conflicto tanto interno como externo. Sin embargo, como se menciona en la última pregunta, "¿Por qué todo enemigo externo es una proyección del ego?", todo enemigo externo es, en realidad, una manifestación de nuestros propios miedos e inseguridades proyectados sobre los demás. La verdadera transformación solo ocurre cuando nos damos cuenta de que el conflicto y el sufrimiento provienen de nuestra identificación con el ego y que al liberarnos de él, podemos alcanzar una paz duradera y un sentido profundo de conexión con nuestra esencia más verdadera (Luc Benson, 2005)

El ego no nos deja avanzar ya que no vemos lo más importante ya no digamos a nivel individual sino como especie, ya que pasamos la mayor parte del tiempo sin entender quiénes somos realmente y enfrentándonos y compitiendo unos con otros para saber quién es el mejor, perdemos de vista cuatro puntos importantes:

1. **Naturaleza de la realidad y la creación:** En la Cábala, se sostiene que el universo es una emanación de la divinidad, una creación de la energía primordial de D-os que desciende a través de una serie de dimensiones o "sefirot", la realidad es el producto de una compleja ecuación y diseño, reflejando la idea de una creación ordenada y controlada por fuerzas más allá de la comprensión humana.
2. **Libre albedrío y destino:** La Cábala considera que la humanidad tiene la capacidad de influir en su destino a través de las decisiones y acciones que toma. Esta idea se relaciona con la noción de libre albedrío, donde las elecciones individuales tienen un impacto en el

curso de la vida y el universo en su conjunto. Esto le otorga al ser humano una tarea crucial que implica la toma de decisiones que afectarán su destino como especie.

3. **La búsqueda de la unidad y la conexión con lo divino:** En la Cábala, se enseña que el objetivo último es alcanzar la unidad con D-os y con el universo, trascendiendo las limitaciones del ego y la dualidad. El ser humano por naturaleza es un individuo que busca la verdad y la liberación del sistema de control impuesto, una de las herramientas con las cuales se libera es a través de la búsqueda espiritual de la unidad y la conexión con una realidad más elevada.
4. **El papel del sacrificio y la redención:** En la Cábala, el concepto de Tikún Olam (reparación del mundo) sugiere que los individuos tienen la responsabilidad de contribuir a la mejora y restauración del universo. Esto puede implicar sacrificios personales en aras del bien común y la redención del mundo.

El ego, esa voz interna que constantemente nos acompaña y nos dicta, aquí abordaremos el tema del ego desde una perspectiva introspectiva y crítica, compartiendo su profundo conocimiento sobre cómo esta voz puede afectar nuestras vidas.

Desde el inicio, el ego puede convertirse en un obstáculo para el crecimiento personal y el bienestar emocional. Esta voz interna, a menudo negativa y crítica, puede llevarnos a sentirnos insatisfechos con nosotros mismos y con nuestras vidas. Además, el ego puede influir en nuestras interacciones con los demás, llevándonos a buscar la validación externa y a culpar a los demás por nuestra infelicidad.

Una de las ideas clave es la importancia de reconocer la propia responsabilidad en el manejo del ego. Muchas personas intentan cambiar a los demás para sentirse felices, sin darse cuenta de que la verdadera felicidad viene de adentro. En lugar de buscar fuera de nosotros mismos, hay que enfatizar la importancia de mirar hacia adentro y hacer el trabajo interno necesario para transformar nuestras vidas.

Un aspecto interesante es la relación entre el ego y la percepción de uno mismo. El ego puede distorsionar nuestra percepción de la realidad, haciéndonos creer que somos mejores o peores de lo que realmente somos. Esta falta de autenticidad puede llevar a una sensación de desconexión con nosotros mismos y con los demás, creando conflictos internos y externos.

El ego puede manifestarse en diferentes áreas de nuestras vidas, desde nuestras relaciones personales hasta nuestra carrera profesional. El ego puede influir en nuestras decisiones y comportamientos, limitando nuestro potencial y obstaculizando nuestro crecimiento.

Por eso debemos de enfatizar la importancia de entrenar y controlar el ego para vivir una vida más plena y auténtica.

Aquí vamos a proponer técnicas y prácticas para diluir la intensidad de la voz del ego y encontrar la paz interior. Al hacerlo, nos embarcaremos en un viaje de autoconocimiento y transformación personal que nos llevará a una mayor felicidad y realización en la vida, estas la son las técnicas propuestas que puedes hacer:

1. **Mindfulness y meditación:** La práctica regular de la meditación y el mindfulness (enfócate en el momento presente con plena atención, observando tus pensamientos, emociones y sensaciones físicas sin juzgarlos, simplemente aceptándolos tal como son) puede ayudar a calmar la mente y a observar los pensamientos sin identificarse con ellos. Al observar la voz del ego desde una perspectiva más distante, podemos reducir su influencia en nuestras vidas.
2. **Autoindagación:** Cuestionar los pensamientos y creencias automáticas del ego puede ayudar a desafiar su validez y a cuestionar su influencia sobre nosotros. Preguntas como "¿Esta creencia es realmente cierta?" o "¿Cómo me sentiría si no creyera en este pensamiento?" pueden ser útiles.
3. **Prácticas de respiración:** La respiración consciente puede ser una herramienta poderosa para calmar la mente y reducir la intensidad de los pensamientos del ego. Prueba dedicar unos minutos al día para concentrarte en tu respiración, inhalando y exhalando conscientemente.
4. **Autoaceptación y compasión:** Cultivar la autoaceptación y la compasión hacia uno mismo puede ayudar a reducir la necesidad de aprobación externa y a disminuir la voz crítica del ego. Trata de tratarte a ti mismo con la misma compasión que le mostrarías a un amigo que está pasando por un momento difícil.
5. **Prácticas de gratitud:** Centrarse en las cosas por las que estamos agradecidos puede ayudar a cambiar el enfoque de la mente hacia lo positivo y a disminuir la tendencia del ego a centrarse en lo negativo.
6. **Desapego emocional:** Practicar el desapego emocional implica aprender a observar las emociones sin identificarse con ellas. Reconoce que las emociones son temporales y que no definen tu identidad.
7. **Desarrollo personal:** El crecimiento personal y la búsqueda de autoconocimiento pueden ayudar a entender mejor las motivaciones y patrones del ego, lo que a su vez puede ayudar a reducir su influencia en nuestras vidas.
8. **Estar presente en el momento:** Enfocarse en el momento presente y disfrutar de las experiencias sin preocuparse por el pasado o el futuro puede ayudar a calmar la mente y a reducir la influencia del ego.

Debemos de hacer una reflexión profunda sobre el papel del ego en nuestras vidas y cómo puede influir en nuestras acciones, pensamientos y relaciones con los demás. Esto destaca la importancia de reconocer la presencia del ego y de aprender a manejarlo para alcanzar una relación más grata con uno mismo y con los demás.

El ego se presenta como una voz constante en nuestra cabeza, que nos juzga, nos crítica y nos hace sentir inseguros. Esta voz puede ser destructiva si la dejamos tomar el control, ya que nos lleva a vivir en un constante estado de insatisfacción y negatividad. Sin embargo, el autor sugiere que podemos aprender a hacer las paces con nuestro ego y tomar el control de nuestros pensamientos y acciones.

Hago hincapié en la importancia de desarrollar una relación más amorosa y compasiva con nosotros mismos, en lugar de depender de la aprobación y reconocimiento de los demás para sentirnos valiosos. Esto implica llenar nosotros mismos nuestro propio ser con amor, aceptación, reconocimiento, valía y respeto, en lugar de depender de que otros nos proporcionen estas cosas.

También es muy importante reconocer la diferencia entre el ego y nuestra conciencia. Mientras que el ego habita en nuestra cabeza y nos hace sentir separados de los demás,

nuestra conciencia reside en nuestro corazón y nos conecta con nuestra intuición y nuestra verdadera esencia.

Esto nos invita a reflexionar sobre la forma en que interactuamos con nuestro ego y cómo esto afecta nuestras vidas y relaciones. Al aprender a reconocer y manejar nuestro ego, podemos alcanzar una mayor paz interior y relaciones más gratificantes con nosotros mismos y con los demás.

[Yesod]: Conexión Espiritual:

Yesod está vinculada a la conexión espiritual a través de la transmisión de energía divina hacia la manifestación en la realidad cotidiana. Es un puente entre el mundo espiritual y el físico, facilitando la conexión y la alineación con las fuerzas superiores.

Yesod se visualiza como un canal a través del cual fluyen las energías divinas hacia la realidad física. Conectar espiritualmente con Yesod implica abrirse a esta corriente de energía y permitir que fluya a través de uno mismo para influir en la realidad circundante.
Yesod se asocia con la integración de polaridades, especialmente las polaridades masculina y femenina. Esto implica reconocer y equilibrar estas energías dentro de uno mismo, así como en las relaciones y en el mundo en general. En la tradición cabalística, Yesod se relaciona con la unión cósmica entre las sefirot superiores y la manifestación material. Conectar espiritualmente con Yesod implica sentirse parte de esta unión cósmica y reconocer la interconexión entre todos los aspectos del universo.
Yesod se considera también como el Sefirá asociado con la pureza y la claridad espiritual. Conectar con Yesod implica purificar los propios pensamientos, emociones y acciones para permitir que la luz divina brille a través de uno mismo.
También se relaciona con la verdad y la honestidad. Conectar espiritualmente con Yesod implica vivir de acuerdo con la verdad interior y actuar con integridad en todas las áreas de la vida.

También para esta bien en la parte espiritual es fundamental dominar nuestro ego, esa fuerza invisible pero poderosa que moldea nuestra percepción del mundo y nuestras interacciones con él, se erige como el director silencioso pero omnipresente de nuestras vidas. El ego ha tejido sus hilos en los tejidos mismos de la sociedad contemporánea, generando una maraña de egocentrismo que se manifiesta en todas las esferas de la existencia humana.

Desde los medios de comunicación hasta las dinámicas familiares y las políticas nacionales, el ego ha encontrado un terreno fértil en el materialismo desenfrenado que caracteriza a nuestra época. Este enfoque en lo material ha engendrado energías de baja conciencia, que nutren y fortalecen al ego en su constante búsqueda de satisfacción y poder.

Pero, ¿cómo surgió esta entidad tan influyente en el escenario cósmico? Según la narrativa espiritual presentada por la Cábala, el ego es el producto desde tiempos inmemoriales después de la explosión cósmica que origino el universo, el primer ser creado a semejanza de D-os Adam Kadmon fue engañado por el oponente (Hasatán) lo que dividió la conciencia universal en dos fuerzas activas: la inteligencia eléctrica y el amor magnético y por otra parte el ego. Estas fuerzas se unieron en equilibrio para dar origen al ego, ese impulso de individualidad que habita en cada uno de nosotros.

Desde el momento de la concepción, el ego comienza su influencia sobre el ser en desarrollo. La experiencia intrauterina está marcada por sensaciones de confort y malestar que el feto percibe, creando así los primeros cimientos del ego. El nacimiento mismo es un acto de separación, que despierta en el recién nacido un sentido de necesidad y un anhelo por la seguridad y el confort del útero materno (Nelly Arias, 2020).

Este impulso egocéntrico se manifiesta a lo largo de la infancia y la vida adulta, impulsando nuestras acciones y decisiones en busca de satisfacción y supervivencia. El ego se convierte en el guardián de nuestra individualidad, pero también en la fuente de nuestros conflictos internos y externos.

Las características del ego, desde la crítica hasta el odio y la violencia, son el resultado de hábitos mentales y emocionales arraigados en nuestro subconsciente. Estos patrones de pensamiento y comportamiento egocéntricos pueden ser difíciles de cambiar, pero es esencial reconocer su influencia para liberarnos del dolor y el sufrimiento que generan.

Pero tenemos esperanza y redención, se nos recuerda que, a través de la purificación de nuestra conciencia y la conexión con la conciencia divina, podemos liberarnos del control del ego y encontrar la paz interior. La práctica diaria de la meditación y la oración nos permite entrar en contacto con una fuerza mayor que nos guía hacia la armonía y el amor verdadero.

El ego es una fuerza omnipresente en nuestras vidas, pero no está destinado a ser nuestro amo. Con conciencia y práctica, podemos liberarnos de su influencia y encontrar la verdadera libertad y felicidad en la conexión con lo divino.

El ego, esa voz interna que constantemente nos juzga y nos impulsa hacia la satisfacción personal o la defensa ante las amenazas percibidas, es un elemento omnipresente en la experiencia humana. El ego se manifiesta en nuestras vidas a través de diversas situaciones cotidianas, desde los momentos de vergüenza hasta las discusiones acaloradas sobre temas políticos (Susana Alles, 2023).

La vergüenza, ese sentimiento que nos embarga cuando recordamos acciones pasadas que nos hacen desear desaparecer, es presentada como una oportunidad para desmantelar al ego. En lugar de temerle a las situaciones humillantes, debemos darles la bienvenida, ya que nos ayudan a confrontar y debilitar al ego, revelando así nuestra verdadera naturaleza.

El ego se presenta como una capa de identidad que nos envuelve y nos hace aferrarnos a una imagen idealizada de nosotros mismos. A través de ejemplos como las discusiones políticas o las situaciones incómodas con nuestros seres queridos, se muestra cómo el ego busca constantemente la validación y defensa de su posición.

Sin embargo, la incomodidad puede ser una herramienta poderosa para debilitar al ego. Al enfrentarnos a situaciones que desafían nuestra comodidad y nos obligan a cuestionar nuestras creencias y acciones, comenzamos a desmantelar las capas de identidad egoísta que nos impiden conectarnos verdaderamente con los demás y con nuestra esencia más profunda.

El acto de dar, especialmente cuando se hace de manera incómoda o desinteresada, se presenta como una forma de contrarrestar el dominio del ego. A través de ejemplos personales, se ilustra cómo compartir nuestras habilidades, tiempo y recursos con los demás puede abrirnos a una experiencia más plena y significativa de la vida.

Reflexiona sobre cómo nuestras acciones y actitudes impactan en la forma en que experimentamos el mundo y nos relacionamos con los demás. Al reconocer la influencia del ego en nuestras vidas y tomar medidas para debilitarlo, podemos abrirnos a una mayor conexión con nosotros mismos, con los demás y con el universo que nos rodea.

A lo largo de la historia, el ego ha sido utilizado como una herramienta poderosa por el oponente para engañar y desviar al ser humano de su verdadero propósito y conexión con D-os. La vanidad, el narcisismo y la autoidolatría han sido utilizados para seducir a las personas hacia un camino de egocentrismo y alejamiento de los valores espirituales.

El diablo, oponente, Hasatán, satanás, lucifer, ego, como sea que hayas escuchado de él, representado como un ser que se deleita en la observación y manipulación de los seres humanos, promueve la idea de que el pecado favorito es la vanidad. Esta vanidad se manifiesta en la obsesión por uno mismo, el deseo de ser admirado y la búsqueda constante de gratificación personal. A través de la egolatría, el diablo narcotiza a las personas, haciéndolas creer que su propio yo es lo más importante y que merecen todas las indulgencias y placeres terrenales (Hackford, 1997).

El oponente se revela cómo el Hasatán aprovecha la culpa y la autocrítica del ser humano para mantenerlo atrapado en un ciclo de autocondena. Utiliza la estrategia de hacer que la persona se sienta responsable de sus errores y fracasos pasados, alimentando así su sentimiento de culpa y separándolo aún más de D-os.

El oponente presenta una visión distorsionada de D-os como un ser caprichoso y cruel que se divierte a expensas de la humanidad. En lugar de mostrar compasión y misericordia, lo retrata como un ser egoísta que disfruta viendo sufrir a los humanos y estableciendo reglas absurdas para su entretenimiento.

El oponente argumenta que es mejor reinar en el infierno que servir en el cielo, insinuando que el poder y la libertad están en seguir sus deseos terrenales en lugar de someterse a la voluntad de D-os. Utiliza la tentación de la autonomía y la autoridad sobre el sufrimiento humano para seducir a cada persona hacia su lado.

En última instancia, el oponente se nos presenta como un humanista, en contraposición a la visión divina, proclamando que ha sido el verdadero gobernante del siglo XX (Hackford, 1997) y que su tiempo de dominio está llegando a su culminación. A través de la manipulación del ego y la distorsión de la imagen de D-os, el diablo busca mantener a las personas alejadas de la verdad espiritual y sumergidas en la oscuridad del egoísmo y la vanidad.

El ego ha sido una herramienta fundamental para el Hasatán en su misión de desviar a la humanidad del camino de la luz y la verdad. A través de la vanidad y la egolatría, el diablo ha sembrado la discordia y el alejamiento de D-os, llevando a las personas a una espiral de

autoindulgencia y separación espiritual. Es crucial reconocer estas artimañas y buscar la verdad y la conexión con D-os más allá de las ilusiones del ego.

[Yesod]: Parte del Cuerpo Representada y su Conexión:

Yesod se asocia con los órganos genitales y la zona pélvica. Esta conexión simboliza la fertilidad y la capacidad de generar vida, reflejando la función de Yesod como el fundamento para la manifestación y la creación en el mundo material.

[Yesod]: Acciones para Equilibrar la Sefirá:

1. **Cultivar la Imaginación Creativa:** Desarrollar la capacidad de visualizar y proyectar mentalmente las metas y aspiraciones.
2. **Mantenimiento de la Pureza de Intención:** Asegurarse de que las acciones estén alineadas con las intenciones más elevadas.

[Yesod]: ¿Qué Ayuda a Equilibrar la Sefirá? ¿Qué la Desequilibra?

Ayuda a Equilibrar:

- **Conexión Espiritual Regular:** Prácticas espirituales que fortalezcan la conexión con fuerzas superiores. Las prácticas espirituales, como la meditación, la oración o el yoga, pueden ayudar a calmar la mente y reducir el estrés, lo que conduce a un mayor sentido de paz interior y serenidad. Al conectarse con fuerzas superiores, muchas personas experimentan una mayor claridad mental y capacidad para tomar decisiones sabias y ponderadas en su vida diaria. La conexión espiritual puede brindar consuelo y apoyo durante tiempos difíciles, ayudando a las personas a enfrentar desafíos con fortaleza emocional y resistencia. Al sentirse conectado con fuerzas superiores, muchas personas experimentan un sentido más profundo de propósito y significado en la vida, lo que puede guiar sus acciones y decisiones hacia objetivos más elevados. La conexión espiritual a menudo está asociada con un mayor sentido de empatía y compasión hacia los demás, lo que puede promover relaciones más saludables y satisfactorias con los demás. Se ha demostrado que las prácticas espirituales, como la meditación y el yoga, tienen beneficios para la salud física, como la reducción de la presión arterial, el fortalecimiento del sistema inmunológico y la mejora del sueño. La conexión espiritual puede fomentar el crecimiento personal y el autodescubrimiento al ayudar a las personas a explorar sus valores, creencias y deseos más profundos. Muchas tradiciones espirituales fomentan un sentido de comunidad y pertenencia entre sus seguidores, lo que puede brindar apoyo social y camaradería.
- **Integración de Sueños y Visiones:** Aprovechar la sabiduría de los sueños y visiones para guiar las acciones. En primer lugar, los sueños y visiones son expresiones del inconsciente, donde se procesan y se representan simbólicamente aspectos de nuestra psique y de nuestra realidad interna. Al prestar atención a los mensajes y símbolos que aparecen en los sueños y visiones, podemos ganar una comprensión más profunda de nosotros mismos, de nuestros conflictos internos y de nuestras necesidades emocionales. Esta autoconciencia nos permite abordar áreas de nuestra vida que necesitan atención y trabajar hacia el crecimiento personal.

Además, los sueños y visiones también pueden proporcionar orientación práctica y creativa. A menudo, presentan soluciones a problemas que enfrentamos en la vida cotidiana o nos ofrecen ideas innovadoras para proyectos creativos. Al integrar estas revelaciones en nuestra vida diaria, podemos tomar decisiones más informadas y avanzar hacia nuestros objetivos con mayor claridad y confianza.

La integración de sueños y visiones requiere un enfoque consciente y receptivo hacia el mundo onírico. Esto implica mantener un diario de sueños para registrar y reflexionar sobre las experiencias nocturnas, así como practicar técnicas de incubación de sueños para dirigir la mente hacia temas específicos antes de dormir. Además, puede implicar el uso de prácticas como la meditación, la visualización creativa y el trabajo con arquetipos para profundizar en el significado simbólico de los sueños y visiones.

La integración de sueños y visiones nos invita a aprovechar el poder transformador de la mente inconsciente para enriquecer nuestra vida y guiar nuestras acciones. Al honrar y trabajar con nuestras experiencias oníricas, podemos cultivar una mayor autoconciencia, creatividad y conexión con nuestro propósito más profundo.

Por otra parte, Tener una visión clara de nuestros objetivos y buscar cumplir nuestros sueños puede traer una serie de beneficios significativos. Tener una visión clara de lo que queremos lograr nos ayuda a enfocar nuestra energía y recursos en actividades que nos acercan a nuestros objetivos. Esto nos permite evitar distracciones y tomar decisiones alineadas con nuestras metas. La visión de nuestros sueños nos proporciona una poderosa fuente de motivación y determinación. Nos inspira a perseverar a pesar de los desafíos y obstáculos que puedan surgir en el camino hacia nuestros objetivos. Perseguir nuestros sueños nos brinda un sentido más profundo de propósito y significado en la vida. Nos permite conectar con lo que realmente nos importa y nos impulsa a trabajar hacia algo que consideramos valioso y significativo. El proceso de perseguir nuestros sueños nos desafía a crecer y desarrollarnos como individuos. Nos enfrentamos a nuevas experiencias, aprendemos de nuestros errores y nos convertimos en versiones más fuertes y completas de nosotros mismos en el camino hacia la realización de nuestros objetivos. Al lograr hitos y alcanzar metas en el camino hacia nuestros sueños, fortalecemos nuestra autoconfianza y autoestima. Nos demostramos a nosotros mismos que somos capaces de superar desafíos y alcanzar el éxito, lo que nos impulsa a seguir adelante con aún más confianza. El logro de nuestros sueños y objetivos nos brinda una sensación de felicidad y satisfacción profunda. Experimentamos una alegría duradera al ver materializados nuestros esfuerzos y al vivir la vida de acuerdo con nuestras aspiraciones más profundas.

- **La adulación no debe de importarte**: Puedes experimentar una serie de beneficios. Te permite ser auténtico contigo mismo y actuar de acuerdo con tus valores y principios en lugar de buscar la aprobación de los demás. Estás liberado de la necesidad de buscar constantemente la validación externa, lo que te permite tomar decisiones basadas en lo que realmente quieres en lugar de lo que otros esperan de ti. No preocuparte por la adulación puede reducir el estrés y la ansiedad relacionados con la necesidad de cumplir con las expectativas de los demás o de impresionar a los demás. Al centrarte en tu propio juicio y valorarte por quién eres, en lugar de depender de la aprobación externa, puedes desarrollar una mayor

autoestima y confianza en ti mismo. Estar libre de la necesidad de alabanza te permite explorar tus intereses, pasiones y metas de una manera más auténtica y sin restricciones impuestas por las expectativas externas. Al no preocuparte por la alabanza, puedes cultivar relaciones más auténticas y significativas basadas en la conexión genuina y el apoyo mutuo, en lugar de la necesidad de impresionar o complacer a los demás. La libertad de expresarte sin preocuparte por la alabanza puede fomentar la creatividad y la innovación al permitirte explorar nuevas ideas y enfoques sin miedo al juicio externo.

- **La crítica no debe de afectarte:** experimentas una serie de beneficios significativos, al no dejarte influir negativamente por la crítica, mantienes una mayor confianza en ti mismo y en tus habilidades. Esto te permite enfrentar desafíos y perseguir tus objetivos con determinación. La preocupación constante por lo que los demás piensan de ti puede generar estrés y ansiedad. Al no preocuparte por la crítica, reduces estos niveles de estrés y te sientes más tranquilo y relajado en general. La falta de preocupación por la crítica te permite enfocarte en tu propio crecimiento y desarrollo personal. Puedes tomar decisiones basadas en lo que es mejor para ti, en lugar de tratar de satisfacer las expectativas de los demás. Cuando no te importa la crítica, te sientes más libre para expresar tus opiniones y ser auténtico en tu comunicación. No te restringes por el miedo a ser juzgado o criticado por los demás. Desarrollas una mayor capacidad para manejar la adversidad y superar los obstáculos cuando no te dejas afectar por la crítica. Esto te hace más resistente y te permite recuperarte más fácilmente de los contratiempos. Al no permitir que la crítica afecte tu autoestima, desarrollas un sentido más sólido de autoaceptación y autovaloración. Te aceptas a ti mismo tal como eres y no dependes de la aprobación externa para sentirte valioso. La falta de preocupación por la crítica te permite relacionarte con los demás de manera más auténtica y sincera. No estás constantemente buscando la validación de los demás, lo que puede fortalecer tus relaciones y fomentar la conexión genuina.
- **Sexualidad:** Una relación íntima saludable con nuestra pareja se basa en la comunicación abierta, el respeto mutuo y la empatía. Es fundamental crear un espacio seguro donde ambos se sientan cómodos compartiendo sus deseos, necesidades y preocupaciones, sin miedo al juicio. La confianza es clave, así como el apoyo emocional constante, la comprensión de las diferencias y la disposición a crecer juntos. Además, es importante mantener la conexión emocional a través de gestos de cariño, atención y la práctica de la gratitud. El equilibrio entre la independencia personal y la cercanía es esencial para que la relación sea duradera y satisfactoria para ambos.

Ayuda a Desequilibrar:

- **Deseo Desordenado:** La búsqueda excesiva de placeres materiales puede desequilibrar Yesod. La búsqueda obsesiva de placeres materiales puede distraer de la conexión espiritual y del propósito más profundo de la vida. Esto puede llevar a una sensación de vacío interior y falta de satisfacción a largo plazo.

  La dependencia excesiva de los placeres materiales puede conducir a altibajos emocionales. Cuando la felicidad se basa únicamente en posesiones materiales o experiencias sensoriales, se vuelve frágil y susceptible a cambios repentinos.

El enfoque exclusivo en la búsqueda de placeres materiales puede dejar un vacío existencial. A pesar de tener comodidades y lujos, uno puede sentir que falta algo más significativo en la vida, lo que puede provocar sentimientos de insatisfacción y desesperanza.

La obsesión por los placeres materiales puede llevar a relaciones superficiales y basadas en el interés propio. Las conexiones humanas genuinas pueden ser descuidadas en favor de buscar satisfacción personal inmediata, lo que puede generar alienación y soledad.

La búsqueda excesiva de placeres materiales puede llevar a un desequilibrio financiero. Gastar más de lo que se tiene en la búsqueda de satisfacción material puede generar deudas y problemas económicos a largo plazo.

La obsesión por los placeres materiales puede llevar a una pérdida de autenticidad personal. Uno puede sentir la necesidad de mantener una imagen o apariencia de éxito basada en posesiones materiales, en lugar de expresar su verdadero yo y valores internos.

- **Desconexión Espiritual:** La falta de atención a la conexión espiritual puede generar desequilibrios. Cuando una persona descuida su conexión espiritual, puede experimentar un profundo sentido de vacío interior. La espiritualidad brinda significado y propósito a la vida, y la falta de conexión con lo trascendente puede dejar a alguien sintiéndose perdido y sin rumbo.
  La conexión espiritual proporciona orientación y dirección en la vida. Sin esta conexión, una persona puede sentirse desorientada y sin un sentido claro de qué camino seguir. Esto puede dificultar la toma de decisiones importantes y la definición de metas y objetivos significativos.
  La espiritualidad puede ser una fuente de consuelo, paz interior y equilibrio emocional. La falta de conexión espiritual puede conducir a desequilibrios emocionales, incluida la ansiedad, la depresión y el estrés crónico.
  La espiritualidad puede fortalecer la capacidad de una persona para hacer frente a los desafíos y adversidades de la vida. Sin esta conexión, es posible que una persona carezca de la resiliencia necesaria para enfrentar los desafíos con confianza y determinación. La conexión espiritual puede fomentar relaciones significativas y auténticas con los demás, basadas en el respeto mutuo, la compasión y el amor incondicional. La falta de atención a la espiritualidad puede llevar a relaciones superficiales y vacías, que carecen de profundidad y significado. La espiritualidad a menudo se experimenta en el contexto de una comunidad religiosa o espiritual. Descuidar la conexión espiritual puede resultar en la falta de pertenencia a una comunidad de apoyo, lo que puede llevar a la soledad y el aislamiento. La espiritualidad es una forma de experimentar una conexión más profunda con uno mismo, con los demás y con el universo en su conjunto. La falta de atención a la espiritualidad puede dejar a una persona sintiéndose desconectada de sí misma, de los demás y del mundo que la rodea.

- **Estar demasiado solitario**: Puede llevar a una serie de desequilibrios y problemas tanto mentales como físicos. La soledad crónica puede contribuir al desarrollo de problemas de salud mental como la depresión, la ansiedad y el estrés crónico. La falta de interacción social puede aumentar los sentimientos de tristeza,

desesperanza y aislamiento emocional. Las personas que experimentan una soledad significativa pueden tener dificultades para conciliar el sueño o para mantener un patrón de sueño saludable. El aislamiento social puede llevar a un aumento de la rumiación mental y a un mayor estrés, lo que puede interferir con la calidad del sueño. La soledad crónica se ha asociado con un mayor riesgo de desarrollar una serie de problemas de salud física, como enfermedades cardiovasculares, presión arterial alta, obesidad y una mayor susceptibilidad a las infecciones. La falta de interacciones sociales puede contribuir al estrés crónico y a un sistema inmunológico debilitado. La soledad puede afectar negativamente la calidad de vida general de una persona al disminuir su satisfacción con la vida y su sentido de bienestar emocional. Las personas que se sienten solas a menudo experimentan una sensación de vacío y falta de propósito en sus vidas. La falta de estimulación social puede contribuir al deterioro cognitivo en personas mayores. La interacción social activa y estimulante se ha asociado con un mejor funcionamiento cognitivo y una menor incidencia de demencia y enfermedad de Alzheimer. Un ejemplo de lo anterior es un hikikumoiri, nobre que proviene del japonés y se refiere a una condición en la que una persona, generalmente un joven, se aísla socialmente durante un largo periodo de tiempo, a menudo permaneciendo en su hogar, y evita el contacto con el mundo exterior. Este fenómeno se asocia con una falta de interacción social, a veces por meses o incluso años, y puede estar vinculado a diversos factores como ansiedad social, presión académica, problemas familiares, o dificultades emocionales y psicológicas. Los hikikomori pueden retirarse de la escuela, el trabajo y las actividades sociales, viviendo una vida solitaria y restringida en su habitación. Si bien el fenómeno es más prevalente en Japón, también se ha observado en otros países, y su aparición puede estar relacionada con las crecientes presiones sociales y las expectativas de éxito que afectan a los jóvenes. El concepto de hikikomori no debe confundirse con el simple deseo de estar solo o introvertido; se trata de una condición más extrema y debilitante que puede requerir intervención profesional para su tratamiento, a fin de abordar las causas subyacentes y promover la reintegración social.

- **Ser demasiado social o perderse en lo social**: También puede tener una serie de desequilibrios y problemas. Pasar demasiado tiempo socializando puede llevar al agotamiento emocional, especialmente si no se establecen límites saludables. Constantemente estar rodeado de otras personas y participar en actividades sociales puede ser agotador y agotar los recursos emocionales. Al centrarse exclusivamente en las interacciones sociales, es posible descuidar el autocuidado y las necesidades personales. Esto puede incluir la falta de tiempo para el descanso adecuado, la alimentación saludable, el ejercicio físico y otras actividades que promuevan el bienestar individual. Aquellos que son excesivamente sociales pueden tener dificultades para establecer límites saludables en sus relaciones. Pueden sentirse obligados a cumplir con las expectativas de los demás y tener dificultades para decir "no", lo que puede llevar a un agotamiento aún mayor y a una falta de satisfacción personal. El exceso de socialización puede resultar en una falta de enfoque en las metas personales y profesionales. Pasar demasiado tiempo en actividades sociales puede distraer de las responsabilidades importantes y dificultar el logro de objetivos a largo plazo. Aquellos que dependen en exceso de la interacción social pueden experimentar dificultades para estar solos y desarrollar una fuerte dependencia emocional de los demás para su bienestar. Esto puede conducir a relaciones codependientes y dificultades para manejar el tiempo a solas de manera saludable. La sobreexposición a estímulos sociales puede ser

abrumadora y agotadora para algunas personas, lo que puede provocar ansiedad, estrés y dificultades para regular las emociones.

[Yesod]: Acciones para Practicar Sefirá:

1. **Meditación Creativa:** Prácticas que fomenten la visualización creativa y la conexión con la inspiración divina.
2. **Registro de Sueños:** Mantener un diario de sueños para comprender las señales y mensajes espirituales.
3. **Prácticas de Manifestación:** Utilizar técnicas de manifestación para llevar ideas y sueños al plano físico.
4. **Cuidado de la Energía Sexual:** Abordar la energía sexual de manera consciente y respetuosa para mantener el equilibrio en Yesod.
5. **Controlar el ego, o el "Hasatán":** Implica reconocer y comprender sus influencias sobre nuestra mente y acciones. El ego es la parte de nosotros que busca afirmar su identidad a través de la comparación, la vanidad y el deseo de poder. Para controlarlo, es esencial practicar la autoconciencia, observando nuestros pensamientos, emociones y reacciones sin identificarnos con ellos. Mediante la meditación, la humildad y el autocuidado emocional, podemos distanciarnos de las demandas del ego, cultivando en su lugar una actitud de empatía, gratitud y conexión con el momento presente. Enfrentar y cuestionar las creencias egoístas, así como promover una actitud de servicio y amor hacia los demás, también son herramientas poderosas para mantener al ego bajo control y permitir un crecimiento espiritual y emocional más equilibrado.
6. **Que la adulación y la crítica no nos afecten:** Es esencial cultivar una sólida autoestima basada en el autoconocimiento y la autenticidad. Al estar seguros de quiénes somos y de nuestros valores, podemos recibir tanto los elogios como las críticas con discernimiento, sin permitir que nos definan. La adulación no debe inflarnos ni hacernos dependientes de la validación externa, y la crítica no debe desanimarnos ni hacernos dudar de nuestro valor. En lugar de reaccionar impulsivamente, podemos tomar un paso atrás y evaluar si hay algo constructivo en lo que se nos dice, sin tomarlo como un ataque personal. Practicar la aceptación de uno mismo y centrarnos en nuestras metas y principios nos permite mantener una paz interior que nos protege de las fluctuaciones emocionales que provocan estas respuestas externas.
7. **Tener una sexualidad sana y plena**: Es fundamental cultivar una comunicación abierta y honesta con la pareja, respetando los deseos y límites de ambos. La confianza, el consentimiento mutuo y la empatía son claves, así como el cuidado del bienestar emocional, físico y mental de cada uno. Además, es importante evitar presiones externas y enfocarse en el placer y la conexión genuina, sin compararse ni dejarse influir por expectativas irreales. El autocuidado y la conciencia corporal también juegan un papel crucial para disfrutar de una sexualidad equilibrada y satisfactoria.

Yesod se refiere al ego positivo que impulsa la motivación, la familiarización y todas las formas de relaciones interpersonales. Es la medida de lo que enseñamos y aprendemos de los demás, la dimensión de la interacción social. Debemos aprender a controlar nuestro ego para mantener una motivación saludable en nuestras relaciones familiares y sociales. Todas estas relaciones son cruciales para nuestra interacción y motivación externa.

Maljut

Maljut, la décima sefirá en el Árbol de la Vida de la Cábala, se traduce como "Reino" o "Soberanía". Representa la manifestación final y la culminación de las emanaciones divinas en el mundo material. Maljut está asociada con la creación y la concreción de las energías espirituales en la realidad tangible. El tener debe estar al servicio del ser; la felicidad proviene de la aceptación de lo que se tiene. Podemos aspirar a más sin caer en la obsesión. Se debe ser feliz con lo que se tiene. Podemos tener más, pero sin obsesionarnos por tener más.

Es receptora de todas las fuerzas en juego en el delicado equilibrio de las sefirot y la cualidad que vincula al Soberano Eterno con el mundo "real". También es conocida como Shekiná, la Presencia Divina, el aspecto inmanente y femenino de D-os, y la forma en que experimentamos lo Divino. Durante el exilio del pueblo judío, se dice que la Shekiná viaja con ellos, y cuando su exilio termine con la llegada del Mesías, también cesarán los vagabundeos de la Shekiná.

En algunos sistemas cabalísticos, Maljut se asocia con los pies, pero en otros se dice que está relacionada con la boca. Maljut se asocia con el nombre Adonai (Nuestro Señor) o la última letra "hey" del Tetragramatón. Sus colores son azul y negro (Robinson, s.f.).

El diagrama y la descripción de las sefirot muestran que el lado izquierdo del "árbol" corresponde a atributos de poder y justicia, característicos de Geburá. Los cabalistas ven esto como el lado femenino de D-os, representando el temor y la reverencia a D-os, los principios de separación y distinción. Por otro lado, el lado derecho, el lado masculino, representa cualidades de unidad, armonía y benevolencia, atributos característicos de Jésed. Sin embargo, según los cabalistas, el mundo solo puede sobrevivir si se basa en un equilibrio entre ambos.

La búsqueda de ese equilibrio implica el papel humano en la Creación. Las sefirot tienen un propósito, y nosotros somos una parte integral de ese propósito. Nuestro comportamiento en el mundo inferior, nuestro mundo, afecta al mundo superior (o mundos, según los seguidores de Luria). Solo cuando se logre el equilibrio ideal entre la justicia y la misericordia, entre las cualidades trascendentes e inmanentes de D-os, puede haber paz y plenitud. Los cabalistas enseñan que esto solo se puede lograr a través de las acciones humanas, mediante el autocontrol, la oración, la meditación y el cumplimiento de los mitzvot (mandamientos). Así, la idea cabalística regresa a las enseñanzas básicas de los textos sagrados.

[Maljut]: Caminos y Conexiones en el Árbol Sefirótico:

Maljut se encuentra en la base del Árbol de la Vida, representando el punto de conexión entre el mundo divino y el mundo material. No tiene conexiones directas con otras sefirot, pero se considera que está vinculada con todas las demás, ya que recibe las influencias de las sefirot superiores y las manifiesta en la creación.

En el vasto lienzo del universo, donde las estrellas bailan en el firmamento y los susurros del cosmos tejen el tapiz de la creación, hay un delicado equilibrio entre lo celestial y lo terrenal, entre lo etéreo y lo concreto. En este baile cósmico, Maljut y Yesod emergen como

guardianes de los reinos superiores, entrelazando las energías divinas para dar vida a la manifestación terrenal.

Maljut, la corona radiante que se alza en lo alto del árbol de la vida, es la encarnación misma de la manifestación. Es el punto de convergencia donde todas las energías cósmicas convergen en un solo punto de fulgor luminoso. Es el trono desde el cual se despliega el reino terrenal, donde los sueños de lo divino se funden con la realidad tangible.

Yesod, el cimiento de la existencia, se erige como el puente entre los reinos superiores y la tierra fecunda. Es el receptáculo de los sueños y visiones, el canal a través del cual fluyen las energías creativas hacia la manifestación. En Yesod, las semillas de la imaginación germinan y se convierten en la materia misma de la realidad.

La conexión entre Maljut y Yesod es como el hilo de oro que une el cielo y la tierra, tejido con la más pura luz de las estrellas. Es un lazo sagrado que une lo divino con lo humano, lo infinito con lo finito. En esta danza celestial, las energías de los reinos superiores descienden a través de Yesod, atravesando el velo de lo invisible para manifestarse en la tierra como Maljut, la esfera material de la existencia.

En el crisol de la creación, Maljut y Yesod se abrazan en una danza eterna de luz y sombra, trascendiendo los límites del tiempo y el espacio. En este sagrado matrimonio cósmico, todas las energías de las demás dimensiones convergen en un único punto de creación, donde la magia del universo se despliega en toda su gloria. Es aquí, en el santuario de Maljut y Yesod, donde los sueños se convierten en realidad y lo divino se manifiesta en lo terrenal.

A continuación, presento las conexiones:

1. **La conexión entre Maljut y Hod:** Implica cómo la manifestación y la realización en el mundo físico (Maljut) pueden estar influenciadas por la humildad y la aceptación (Hod). Maljut puede ser moldeada por la actitud humilde y receptiva que se manifiesta en nuestras acciones y relaciones con el mundo.
2. **La conexión entre Maljut y Yesod:** Destaca cómo la manifestación en el mundo físico (Maljut) se basa en la comunicación auténtica y la conexión espiritual (Yesod). Yesod actúa como el puente entre el mundo espiritual y el mundo terrenal, facilitando la realización de la manifestación en Maljut.
3. **La conexión entre Maljut y Netsaj:** Implica cómo la manifestación y la realización en el mundo físico (Maljut) pueden ser impulsadas por la persistencia y la energía (Netsaj). Netsaj proporciona la fuerza necesaria para lograr los objetivos y metas en Maljut.

[Maljut]: Relación con la Creación:

Maljut está directamente relacionada con la creación, ya que representa la manifestación final de las emanaciones divinas en el mundo físico. Es el reino de la acción y la materialización, donde las energías espirituales se expresan y se concretan en la realidad.

El Zohar, una obra central en la literatura mística judía, ha sido atribuido a lo largo de la historia a diferentes figuras, siendo rabí Shimón ben Yojái una de las más prominentes. Sin

embargo, el debate sobre su autoría ha persistido, y muchos cabalistas españoles del siglo XIII y XIV, así como la investigación moderna, han cuestionado esta atribución, situando la redacción del Zohar en la Castilla del siglo XIII. Moisés de León, un cabalista castellano, es considerado por la opinión dominante como el autor principal de esta obra, aunque algunos investigadores plantean la posibilidad de que el Zohar sea el producto de un grupo de varios cabalistas. A pesar de estas controversias, se reconoce la influencia significativa de Moisés de León en la redacción del Zohar y se considera como un punto de partida sólido para entender esta obra (Mopsik, 1996).

El **Zohar**, uno de los textos más importantes de la **Cábala**, describe las primeras emanaciones de las sefirot como el proceso de la creación y revelación de la energía divina a través de las distintas dimensiones del mundo espiritual. Según el Zohar, el proceso comienza con **Kéter** (la "Corona"), que representa la voluntad divina primordial, la fuente de toda creación. Kéter es la emanación más alta y se encuentra más allá de la comprensión humana, simbolizando la unidad absoluta y la esencia más profunda de Dios.

A partir de Kéter, se despliegan las siguientes sefirot: **Jojmá** (sabiduría), **Biná** (entendimiento), **Jésed** (misericordia), **Geburá** (rigurosidad), **Tiféret** (belleza), **Netsaj** (victoria), **Hod** (gloria), **Yesod** (fundamento), y finalmente **Maljut** (reino), que representa la manifestación física y el mundo material. Este proceso de emanación, llamado *"Tzimtzum"*, describe cómo la luz divina se va contrayendo y reflejando a través de las sefirot, formando los diversos aspectos de la realidad espiritual y física.

Cada una de estas sefirot es entendida como un canal de energía que actúa de manera dinámica y simbólica para crear un balance y armonía entre la misericordia y la justicia, el amor y la disciplina, y lo divino y lo humano. En las primeras emanaciones, especialmente en las sefirot más altas (Kéter, Jojmá y Biná), se revela la esencia pura y trascendental de la divinidad, que se va manifestando progresivamente hasta llegar al plano terrenal a través de las sefirot inferiores.

El Zohar describe las primeras etapas del proceso de emanación de las "sefirot", los diez aspectos de la divinidad que constituyen los niveles de su autoconstitución y manifestación. Estas sefirot son representadas simbólicamente en el Zohar y otras obras cabalísticas como los pasos por los cuales la divinidad se manifiesta gradualmente en el universo. Desde la Corona (Kéter), que representa el principio divino inefable y totalmente oculto, hasta la manifestación final como la Realeza (Maljut), que es la expresión tangible y comprensible de la divinidad.

Se destaca la importancia de los términos simbólicos y poéticos utilizados para describir las sefirot, que a menudo se toman del vocabulario bíblico y en menor medida de la literatura rabínica o la filosofía medieval. Cada sefirá representa un aspecto específico del proceso de manifestación divina, desde el principio inefable hasta la manifestación final como palabra audible y comprensible. La analogía entre el proceso de manifestación divina y el proceso de expresión del pensamiento humano a través del lenguaje articulado es recurrente en el Zohar y otras obras cabalísticas.

También se señala que la aparición de la sefirá Maljut, la Realeza o la Palabra, marca el final del proceso de emanación, equiparándolo con el momento en que el pensamiento humano se manifiesta como palabra articulada. Esta analogía entre el proceso de emanación divina y el proceso de expresión del pensamiento humano a través del lenguaje

articulado proporciona un marco comprensible para entender la cosmología y la teología cabalística.

El Zohar ofrece una visión general del proceso de emanación divina según el Zohar y otras obras cabalísticas, destacando la importancia de Moisés de León como figura central en la redacción de estas obras y la relevancia de las analogías entre el proceso divino y el proceso humano de expresión del pensamiento a través del lenguaje articulado.
En la Cábala, cada letra del Tetragrama corresponde a una de las sefirot, que son los diez aspectos o emanaciones de la divinidad. Aquí está la correspondencia (Mopsik, 1996):

1. **Yod (יהוה)**: Corresponde a la sefirá Kéter, que representa la Corona y simboliza la voluntad divina y la emanación pura (Mopsik, 1996). En algunos casos se le asocia a Jojmá.
2. **Hei (יהוה)**: La primera "Hei" corresponde a la sefirá Biná, que representa la Comprensión y simboliza la intelectualidad y la receptividad divina (Mopsik, 1996).
3. **Vav (יהוה)**: Esta letra no corresponde directamente a una sefirá en el Tetragrama, pero se interpreta a menudo como una conexión entre las sefirot superiores e inferiores (Mopsik, 1996), principalmente está vinculada con la sefirá de **Jésed** (misericordia) o **Tiféret** (belleza).
4. **Hei (יהוה)**: La segunda "Hei" corresponde a la sefirá Maljut, que representa el Reino y simboliza la manifestación y la materialización divina en el mundo físico.

Cada una de las cuatro letras del Tetragrama (Yod-He-Vav-He) representa un paso en la manifestación de la divinidad, y cada letra se asocia con diferentes aspectos de la "voz" en el proceso de creación según la Cábala. A continuación, se explica cómo se vinculan estas letras con las voces divinas:

1. **Yod (י)**: Esta letra se asocia con el "silencio primordial" o el "pensamiento divino". Representa el primer momento de la emanación, donde la energía divina es potencial, sin forma aún. Es la "Voz no audible" o la "Voz en potencia", que está más allá de la manifestación, antes de que cualquier sonido o creación se haga manifiesta. En términos cabalísticos, se vincula con la sefirá de **Jojmá**, la sabiduría divina, que es la chispa inicial de la creación.
2. **He (ה)**: La segunda letra del Tetragrama, la "He", simboliza la "Voz silenciosa". Es la emanación de la sabiduría en el proceso de creación, un aliento puro, pero sin sonido, representando el proceso de manifestación de la divinidad a nivel más sutil. Está asociada con la sefirá de **Biná**, la comprensión, que es la capacidad de procesar la sabiduría de Jojmá y traerla a una forma más definida, aunque aún no en su totalidad expresada.
3. **Vav (ו)**: La letra "Vav" se asocia con la "Voz audible". Representa la manifestación más completa de la divinidad en el proceso de creación. Esta letra simboliza la conexión y el puente entre el mundo espiritual y el físico, y está vinculada con la sefirá de **Jésed** (misericordia) o **Tiféret** (belleza), dependiendo de la interpretación. La "Vav" es la energía que permite que la divinidad se exprese y fluya hacia el mundo material.
4. **He (ה)**: La última "He" en el Tetragrama representa la "Voz clara y articulada" o la "Palabra" final de la creación. Es el paso en el cual la divinidad ya se ha manifestado de manera completa y palpable, permitiendo que la creación se haga real y tangible. Se asocia con la sefirá de **Maljut**, la realeza o presencia divina, que representa la manifestación física de la divinidad en el mundo material.

De este modo, cada letra del Tetragrama refleja una etapa en la progresión de la divinidad desde el silencio primordial hasta la manifestación completa, representando diferentes niveles de "voz" o expresión en el proceso de creación cósmica.

El Tetragrama, el nombre divino de cuatro letras, simboliza la totalidad de la emanación divina en el proceso de creación. La segunda letra de este nombre, la "he", se vincula con la sefirá Biná, que representa el tercer paso en esta manifestación. Biná se describe como la "Voz silenciosa", un aliento puro que aún no ha tomado forma audible, simbolizando la fase inicial de la creación donde la divinidad comienza a gestarse sin manifestarse plenamente. Esta "Voz silenciosa" es mantenida por la "Gran Voz muda", que mantiene el silencio hasta que la divinidad se expresa en etapas más concretas como la "Voz audible" y la "Palabra", que representan momentos posteriores de la creación. Se utilizan metáforas de maternidad y gestación para ilustrar cómo Biná actúa como la matriz de la creación, sosteniendo y dando forma a la esencia divina antes de su manifestación completa. La **"Gran Voz muda"** retiene esta energía inicial, evitando que se manifieste de manera audible o tangible en este punto. Se podría ver como una **contenedora de la potencialidad** de la creación, una fase de gestación donde la divinidad comienza a tomar conciencia de sí misma, pero todavía no se expresa en el mundo físico. Esto se asemeja a la maternidad, donde el "aliento" o "semilla" de la creación se está formando en un estado de silencio y espera antes de entrar en la fase de manifestación activa. La gran voz muda simboliza la etapa en la que las energías divinas están contenidas y latentes, antes de que se produzca el "sonido" o la "Palabra" en etapas posteriores del proceso de creación. Es una metáfora para señalar que, aunque Dios está comenzando a emanarse y a crear, su luz y su presencia son tan infinitas y puras que todavía no se han manifestado de manera concreta ni audibles como el "sonido" o la "voz" entendidos en un sentido físico. Esta "muda" es la antesala de la creación, el espacio vacío (el **Jol**) que permite que la manifestación divina se desarrolle gradualmente, hasta llegar a la fase en la que la **Palabra** divina se hace plena y la creación puede manifestarse de manera tangible en el mundo material.

A medida que la divinidad se va desplegando a través de sucesivos grados, la creación del mundo se vuelve posible, culminando en la sefirá Maljut, la cual representa la concreción final de la divinidad en la existencia material. Este proceso refleja cómo lo inefable e inalcanzable se manifiesta en el mundo, permitiendo que el Creador y la creación se revelen en su totalidad.

Según la Cábala, D-os creó el universo a través de la palabra divina, un proceso que comienza con el **Tzimtzum** (la contracción divina). El Tzimtzum es un acto primordial en el que la infinita luz de D-os (**Ein Sof**) se contrae para permitir la creación del espacio vacío, el **Jol**. Este espacio vacío es el lugar donde la creación puede existir, separado de la presencia infinita de D-os. En ese vacío, la luz de D-os ya no es infinita ni omnipresente, sino que se concentra en canales de energía llamados **sefirot**, que son las emanaciones divinas a través de las cuales el mundo es creado y sostenido.

El proceso de creación comienza con el **Tetragrama**, el nombre divino de cuatro letras (Yod-He-Vav-He), que representa la manifestación progresiva de la divinidad en el mundo. La primera letra, **Yod**, simboliza el pensamiento primordial o la semilla de la creación, el primer momento de emanación divina. La luz de Dios, aún en su estado potencial y no manifiesto, comienza a manifestarse a través de la sabiduría (**Jojmá**), seguida por la comprensión (**Biná**) representada por la letra **He**. Esta es la "voz silenciosa" de la creación,

el aliento puro que aún no se ha concretado, pero que empieza a dar forma a las fuerzas divinas.

Con la letra **Vav**, la manifestación divina se hace más audible y tangible. Esta letra se asocia con la sefirá de **Jesed** (misericordia) y **Tiferet** (belleza), que son los canales a través de los cuales la divinidad fluye hacia el mundo, conectando lo espiritual con lo material. La "Voz" aquí se hace "audible", en el sentido de que las energías divinas comienzan a estructurarse y a ser experimentadas en los planos inferiores de la existencia.

Finalmente, la última letra **He** representa la "Palabra" de Dios, donde la manifestación divina alcanza su culminación en la creación física. Esta etapa se asocia con la sefirá de **Maljut**, la realeza o presencia divina, que se manifiesta en el mundo físico. Es la última emanación, el "término del Pensamiento", en la que la creación se materializa y la presencia divina se hace accesible a través de la creación.

En todo este proceso, la luz de **Ein Sof** se dispersa a través de las sefirot, formando un sistema estructurado de energía divina que gobierna todo lo creado. Estas emanaciones divinas no solo representan fuerzas cósmicas abstractas, sino también principios espirituales y morales que están presentes en cada aspecto de la creación. Las sefirot sirven como canales por los cuales la energía divina fluye, desde el nivel más alto de la sabiduría hasta el mundo material.

Así, el universo es sostenido por estas emanaciones, a través de las cuales D-os se manifiesta y mantiene su creación. Los canales de energía de las sefirot, al estar directamente conectados con el **Ein Sof**, permiten que la luz infinita de D-os se esparza en el universo, llevando la creación a su existencia material, pero siempre conectada con su origen divino. De esta manera, el universo se sostiene por la acción continua de la palabra divina, que fluye desde lo más alto hacia lo más bajo, pasando por los niveles intermedios de la creación.

El Tzimtzum y el proceso de emanación de las sefirot no solo explican cómo se crea el universo, sino también cómo la divinidad se manifiesta en el mundo material. El Ein Sof es la fuente infinita e inalcanzable, y las sefirot son los vehículos a través de los cuales esta energía se irradia en todas las formas de existencia.

La creación del universo, según la Cábala y las enseñanzas del judaísmo, comparte una analogía fascinante con la Teoría de cuerdas. En la Cábala, el Tetragrama (el nombre divino de cuatro letras) es considerado el sonido primordial a través del cual D-os creo y mantiene el universo. A partir de Su pensamiento, D-os creo el cosmos a partir de Su voluntad y de la vibración sagrada contenida en las letras del Tetragrama. En este contexto, cada letra del Tetragrama tiene un poder vibratorio específico que genera una manifestación divina en cada nivel de la realidad. Esta energía primordial se despliega a través de un proceso similar al de una sinfonía, donde las vibraciones originadas en la "voz" de D-os, representadas en el sonido de las letras del Tetragrama, dan forma al cosmos.

La creación de todo lo que existe en el universo sigue una lógica parecida a la "Música", donde las vibraciones o "cuerdas" que emanan del sonido divino dan origen a la materia y la energía que configuran el mundo. En la Cábala, el concepto de **Tzimtzum** describe cómo D-os se "contrae" (infinitamente) para permitir que el universo exista. Esta contracción es como un "silencio" que da espacio para que el universo se manifieste a partir de las

vibraciones originales del sonido divino. Al igual que en la teoría de cuerdas, donde las cuerdas vibratorias crean la materia y la energía a través de sus oscilaciones, en la visión cabalística, el universo entero es sostenido y transformado por las vibraciones infinitas del Tetragrama, la Palabra divina, que impregnan cada partícula, átomo y ser del cosmos. Esta vibración cósmica actúa como una sinfonía eterna, un continuo "canto" de la creación que mantiene la armonía y el orden del universo.

Así es como si D-os utilizara la música como fuerza creativa, la Cábala nos enseña que el sonido divino del Tetragrama es la esencia misma que da vida a todo lo que existe. La vibración de cada letra del nombre de D-os mantiene la existencia del universo en equilibrio y armonía. Las sefirot, los canales de energía divinos, funcionan como las cuerdas de un instrumento cósmico, resonando con las vibraciones del Tetragrama para generar las distintas realidades de la existencia. Como en la teoría de cuerdas, donde todo está interconectado a través de las vibraciones de las cuerdas, en la Cábala todo lo que existe está interconectado a través de la vibración sagrada de la "voz" de D-os, que continuamente da forma y sostiene la creación.

El universo se mantiene en esta sinfonía divina, donde las vibraciones del Tetragrama generan la materia y la energía que componen todos los aspectos de la existencia. Cada partícula, cada átomo, cada ser, tiene en su núcleo una vibración que refleja la música cósmica original, o en este caso, D-os, cantó al principio de los tiempos. El sonido original de la creación sigue resonando en cada rincón del cosmos, manteniendo la conexión con lo divino y permitiendo que el universo siga existiendo como un todo coherente y en armonía. La creación misma es un reflejo de esa música primordial, una melodía que no solo da vida a lo material, sino que también mantiene el equilibrio espiritual y cósmico del universo.

Las consideraciones anteriores solo tenían como objetivo preparar la lectura de textos del Zohar relacionados con el advenimiento del lenguaje o la palabra. Si los términos de origen filosófico se evitan cuidadosamente aquí, es importante recordar que estos nunca están muy lejos. A veces, algunos asoman bajo apariencias que los hacen casi irreconocibles. Además, como el Zohar es un comentario del Pentateuco, las necesidades de la exégesis le imponen múltiples variaciones sobre el tema considerado.

La Voz como "suma de todas las potencias" es la sefirá Tiféret, el eje que atraviesa verticalmente y recorre de arriba abajo en su centro la estructura de las sefirot. Por lo tanto, es el vector de la totalidad de los influjos del mundo de la emanación que transporta hacia la última sefirá, la Maljut, de la cual hace una Palabra rectora, capaz de manifestar aquí abajo la voluntad divina. La relación entre las sefirot Tiféret y Maljut se representa como la relación que solidariza la voz y la palabra, el sonido inarticulado y el lenguaje inteligible. Es de la última sefirá, la más alejada de la Fuente primordial, de donde puede emitirse un mensaje comprensible, mientras que en los niveles superiores nada inteligible puede ser percibido: el Vacío (la sefirá Kéter, la Corona) es un puro silencio, el Pensamiento (la sefirá Jojmá, la Sabiduría) está encerrado en sí mismo, la Inteligencia o el Espíritu (la sefirá Biná, el Discernimiento) es una voz silenciosa, un sonido que no puede ser escuchado, la sefirá Tiféret es una voz audible pero que no puede ser comprendida, en cambio la sefirá Maljut es una palabra finalmente inteligible. El descenso del Principio inefable a lo largo de los grados de la procesión, donde accede gradualmente a la existencia, es una elevación hacia la inteligibilidad y la accesibilidad. El mismo aparente paradoja es presentada en otros términos por Moisés de León en la visión de la luz divina: esta es tan deslumbrante que no

puede ser mirada sino a través del filtro opaco de la última sefirá, la Maljut, que es comparada con una luz negra o un espejo que no deja pasar la luz. La "Palabra" de D-os es así una atenuación de su puro silencio, de su "Pensamiento encerrado", de su "Voz silenciosa", y finalmente de su "Voz audible", pero esta atenuación de la intensidad excesiva del murmullo de lo inefable hace posible su profanación, y le permite ser escuchado y comprendido.

Un ejemplo: la "Gran Voz" de la sefirá Biná es precisamente la "Voz inaudible". Cuanto más alejada está la Fuente, más perceptibles e inteligibles son las señales que de ella emanan, a diferencia de la experiencia ordinaria donde la distancia del emisor implica una disolución progresiva del mensaje recibido. La Palabra o el lenguaje, por lo tanto, es un agotamiento del significado, un deshielo del silencio, pero que retiene exactamente lo que se necesita, y nada más, para que los seres humanos puedan comunicarse y recibir señales.

"No hay Voz sin Palabra y no hay Palabra sin Voz, es el principio que necesita un detalle y el detalle que necesita el principio", nos permite entender que la "profanación de lo inefable", si bien implica una atenuación, constituye una necesidad intrínseca, una "necesidad de Dios". El perfeccionamiento o Tikún no es para la divinidad un retorno al origen primordial o un ascenso hacia sí mismo; una vez que el proceso de existenciación se pone en marcha, es un paso más en un movimiento descendente, una pérdida de intensidad en beneficio de una expresión, un retiro progresivo de la inmensidad del ser para darse existencia al otro y comunicarse con él. El lenguaje-palabra, en esta perspectiva, representa el grado más bajo posible de relación consigo mismo, un mínimo de ser para un máximo contacto.

Por lo tanto, a través de Maljut, la palabra del Tetragrama se revela y crea todo lo tangible, desde el mundo físico que habitamos hasta todas las manifestaciones de la realidad que experimentamos. Es la culminación del proceso de emanación divina, donde la voluntad y la comprensión se vuelven tangibles y se manifiestan completamente en el mundo material.

[Maljut]: Aspectos Psicológicos:

Psicológicamente, Maljut está asociada con la autoexpresión y la manifestación de la identidad personal en el mundo. Representa la capacidad de expresar nuestras ideas, valores y creencias de manera tangible a través de nuestras acciones y comportamientos.

En la Cábala, Maljut es la última de las sefirot en el Árbol de la Vida, asociada con la materia y la acción, representando el reino físico en el que nos encontramos. Aunque puede parecer que Maljut es la "última" dimensión, es importante entender que, en la Cábala, no hay una jerarquía rígida de primero y último, ya que todas las sefirot están interconectadas en un flujo continuo de energía. Sin embargo, desde una perspectiva práctica, Maljut se relaciona con lo que experimentamos directamente: nuestro cuerpo, nuestras necesidades biológicas, la alimentación, la casa, la ropa, y todo aquello que conforma nuestra experiencia terrenal. Representa el principio de la manifestación, el plano en el que las ideas y las fuerzas divinas se concretan en formas materiales. Es el "reino" donde las almas encarnadas interactúan con el mundo físico, donde la espiritualidad se encuentra con la materialidad.

Maljut no es vista como algo superficial o de menor importancia, sino como una dimensión fundamental de nuestra existencia. Para la Cábala, vivir en el mundo material no es algo trivial, ya que somos almas encarnadas que necesitan del cuerpo y de la materia para

cumplir su propósito. El alimento, la ropa y el refugio no son solo necesidades básicas; son instrumentos que sirven a un propósito mayor, el cual es el servicio al alma. En otras palabras, la materia no es un fin en sí misma, sino un medio para que el alma pueda experimentar, aprender y cumplir su misión en el mundo físico. De esta manera, Maljut se convierte en un puente entre lo espiritual y lo material, en un espacio donde la divinidad se manifiesta a través de nuestras acciones cotidianas.

No obstante, en este dominio material, existen dos tipos de desequilibrio que se deben evitar. El primer desequilibrio es aquel en el que una persona se concentra únicamente en acumular bienes materiales, creyendo que el objetivo de la vida es la obtención y el disfrute de la materia. Este enfoque puede llevar a la superficialidad y a la desconexión con lo espiritual. El segundo desequilibrio es el opuesto, el rechazo absoluto de la materia, creyendo erróneamente que uno puede vivir sin ninguna necesidad material. Si bien la renuncia a lo material es parte de algunas enseñanzas espirituales, el rechazo total de la materia es insostenible, ya que incluso en su forma más mínima, la materia es esencial para la supervivencia del cuerpo físico y para el cumplimiento de las necesidades básicas de la vida.

En la Cábala, se enseña que debemos encontrar el equilibrio en nuestra relación con la materia. Maljut, como la sefirá que está más cerca de nuestra experiencia diaria, nos invita a ser conscientes de nuestra interacción con el mundo material. La materia, aunque no debe ser vista como el objetivo final de la vida, es un vehículo que nos permite expresar nuestra espiritualidad en el mundo físico. El desequilibrio ocurre cuando nos obsesionamos con la acumulación de la materia o cuando la desechamos por completo. El trabajo espiritual en este nivel implica aprender a usar la materia de manera consciente, alineada con el propósito más alto del alma, y no permitir que la materia nos controle o nos defina.

Por lo tanto, Maljut es una esfera de conexión entre el espíritu y la materia, y el trabajo sobre este desequilibrio implica reconocer la importancia de la vida material sin caer en la trampa de la acumulación excesiva o del rechazo de lo físico. Es necesario aprender a equilibrar nuestras necesidades materiales con nuestra aspiración espiritual, entendiendo que ambas dimensiones son interdependientes y deben trabajar juntas para alcanzar el propósito divino de la existencia humana. Este equilibrio es fundamental para vivir una vida plena y armoniosa, en la que tanto el alma como el cuerpo puedan cumplir su misión divina en este mundo.

La sefirá de Maljut, que representa la manifestación final de la voluntad divina en el mundo material, puede experimentar desequilibrio cuando se enfrenta a dos extremos opuestos: el materialismo excesivo y el total desapego material.

1. **Materialismo excesivo**: Este extremo se caracteriza por una obsesión desmedida por los bienes materiales, el poder, el prestigio y el placer sensorial. Cuando la búsqueda de la riqueza y el éxito material se convierte en el objetivo principal de una persona, puede llevar al desequilibrio de Maljut. Este enfoque materialista puede alienar a la persona de su conexión espiritual, haciéndola perder de vista su propósito más elevado y su relación con lo divino.
2. **Total desapego material**: Por otro lado, el extremo opuesto implica un rechazo total de los bienes materiales y una búsqueda excesiva de la espiritualidad a expensas de las responsabilidades y compromisos terrenales. Si bien el desapego material puede ser una práctica espiritual válida en ciertos contextos, cuando se lleva al extremo puede resultar en

la negligencia de las necesidades básicas y las responsabilidades del mundo material, lo que a su vez puede conducir al desequilibrio y la desconexión.

El equilibrio entre estos extremos se encuentra en la práctica de la moderación y la integración armónica de lo material y lo espiritual. Aquí hay algunas formas de encontrar este equilibrio:

1. **Cultivar la gratitud y la generosidad**: Reconocer y apreciar los bienes materiales que se tienen sin aferrarse a ellos de manera egoísta. Practicar la generosidad y compartir con los demás lo que se tiene, cultivando así una actitud de abundancia y satisfacción.
2. **Vivir con propósito**: Definir y seguir un propósito de vida significativo que trascienda la búsqueda exclusiva de la riqueza material. Esto implica alinear las acciones y decisiones con los valores y principios espirituales, contribuyendo al bienestar no solo propio, sino también de los demás y del mundo en general.
3. **Practicar el desapego consciente**: Reconocer la naturaleza temporal de las posesiones materiales y cultivar la habilidad de soltar lo que ya no se necesita. Esto no implica renunciar a todas las posesiones, sino liberarse del apego excesivo a ellas y utilizarlas de manera sabia y responsable.
4. **Buscar el equilibrio entre lo material y lo espiritual**: Dedicar tiempo tanto al crecimiento espiritual como al desarrollo personal y profesional. Integrar prácticas espirituales, como la meditación, la oración o el estudio de textos sagrados, en la vida diaria sin descuidar las responsabilidades y compromisos materiales (Renta, hipoteca, comida, pago de servicios, impuestos, etc.).

Encontrar el equilibrio en la sefirá de Maljut implica vivir de manera consciente y armoniosa, integrando lo material y lo espiritual para cultivar una vida significativa y satisfactoria.

[Maljut]: Conexión Espiritual:

Para equilibrarnos espiritualmente en Maljut, la clave está en aprender a reconocer el valor de lo material sin dejar que nuestra identidad o felicidad dependan exclusivamente de lo que poseemos. En la Cábala, Maljut representa la manifestación física de lo divino, lo que significa que nuestras necesidades materiales no son algo trivial o irrelevante, sino una parte integral de nuestra experiencia espiritual. Sin embargo, el desafío es no caer en el deseo insaciable de acumular más, ni rechazar lo material por completo. La clave está en la gratitud y el desapego.

Primero, es importante cultivar una actitud de gratitud por lo que ya tenemos, reconociendo que cada cosa material que poseemos tiene un propósito y puede ser utilizada para un bien mayor. Esto no solo nos ayuda a evitar la insatisfacción constante, sino que también nos permite valorar lo que ya tenemos y usarlo conscientemente para nuestro crecimiento espiritual. La práctica del mindfulness (la práctica de estar plenamente presente en el momento actual, prestando atención de manera consciente y sin juicio a nuestros pensamientos, emociones y sensaciones), o conciencia plena, puede ser una herramienta poderosa aquí, ya que nos permite estar presentes y agradecidos por lo que tenemos en el momento, en lugar de desear lo que no tenemos.

En segundo lugar, debemos evitar caer en el extremo de querer siempre más o vivir de manera excesiva. El desequilibrio ocurre cuando el deseo por la acumulación material nos consume y nos lleva a anteponer los bienes materiales por encima de lo espiritual. Para

evitar esto, es fundamental centrarnos en lo que realmente aporta valor a nuestras vidas, como las relaciones, el bienestar emocional, y el crecimiento espiritual, en lugar de aferrarnos a lo superficial o lo mundano. Aquí entra la práctica del desapego: aprender a disfrutar de lo que tenemos, sin que nuestra felicidad dependa exclusivamente de las cosas materiales.

Finalmente, para ser espiritualmente y psicológicamente felices con lo que tenemos, es esencial comprender que el equilibrio en Maljut no se encuentra en la abundancia ni en la carencia, sino en la paz interior que proviene de aceptar que todo lo que necesitamos está a nuestra disposición en el momento presente. La verdadera riqueza no reside en lo que poseemos, sino en nuestra capacidad para experimentar la vida con gratitud, paz y sabiduría. A través de esta perspectiva, podemos integrar lo material en nuestras vidas de manera saludable y armónica, sin que se convierta en el centro de nuestra existencia, y encontrar la verdadera felicidad y satisfacción en lo que ya tenemos.

Maljut está vinculada a la conexión espiritual a través de la materialización de las energías divinas. Implica vivir de acuerdo con principios espirituales y manifestar la presencia divina en todas las acciones y aspectos de la vida cotidiana.

La sefirá de Maljut, juega un papel central en la mística judía, como lo ilustra el texto "La Jerusalén de los místicos" de Roland Goetschel. Según la tradición judía, Jerusalén no es solo una ciudad física, sino también un símbolo de sueños y esperanzas inspiradas por las enseñanzas del pasado. Jerusalén terrenal y celestial están intrínsecamente vinculadas, reflejando la idea de que la manifestación divina en el mundo material está conectada con su contraparte espiritual.

La sefirá de Maljut se relaciona con la idea de Jerusalén terrenal, la Ciudad Santa. Esta sefirá representa la manifestación final de la voluntad divina en el mundo material. Así como el Tetragrama refleja la emanación divina a través de las sefirot, Maljut es la culminación de este proceso, donde la palabra divina se hace acción y crea la realidad física. En este sentido, Maljut es la encargada de convertir la idea divina en algo tangible y concreto (Goetschel, s.f.).

La Jerusalén terrenal se eleva hacia Jerusalén celestial, reflejando la relación entre los planos superiores e inferiores. Esto sugiere que la realidad física tiene una contraparte espiritual, y que Jerusalén terrenal y celestial están conectadas en un nivel más profundo.

Además, debo destacar la importancia de la figura del rey David en relación con Jerusalén. David simboliza la conexión entre lo divino y lo humano, y su deseo de construir el Templo representa la aspiración de unir lo terrenal con lo celestial. Sin embargo, su transgresión también muestra cómo la falta de fidelidad puede llevar a la separación de lo divino.

La práctica espiritual del individuo puede influir en la unión de Jerusalén terrenal y celestial. A través de la contracción del deseo infinito en el corazón humano, se crea un espacio para la manifestación de la realeza divina en el mundo material. Esta unión se logra mediante la conexión con la sabiduría divina y la eliminación de pensamientos negativos, lo que permite la construcción de un mundo mejor.

La sefirá de Maljut, representada por Jerusalén terrenal, es fundamental en la mística judía como el punto de conexión entre lo divino y lo humano, donde la voluntad divina se

manifiesta en el mundo material a través de la acción humana y la práctica espiritual. La sefirá de Maljut en la mística judía simboliza la manifestación final de la voluntad divina en el mundo material, conectando la Jerusalén terrenal con la celestial, y reflejando cómo lo divino se convierte en acción tangible a través de la práctica espiritual humana.

[Maljut]: Parte del Cuerpo Representada y su Conexión:

Maljut se asocia con los pies, aquí hay algunas razones por las cuales Maljut se asocia con los pies:

1. Fundamentación en lo terrenal: Los pies son la base que nos conecta con la tierra, proporcionando estabilidad y apoyo. De manera similar, Maljut representa la esfera de la manifestación terrenal, siendo la base sobre la cual se construye toda la creación material.
2. Realización y acción: Los pies son los instrumentos a través de los cuales nos movemos y actuamos en el mundo. Maljut se relaciona con la capacidad de realizar y llevar a cabo acciones concretas en la realidad física, convirtiendo las energías espirituales en actos tangibles.
3. Recepción y canalización: Los pies son receptivos a las sensaciones del suelo y actúan como conductos para recibir información del entorno. En el contexto de Maljut, los pies simbolizan la capacidad de recibir las influencias divinas y canalizarlas hacia la manifestación terrenal.
4. Anclaje espiritual: Al caminar por la tierra, los pies nos mantienen arraigados y conectados con el mundo material. De manera análoga, Maljut nos proporciona un anclaje espiritual en el plano físico, permitiéndonos experimentar la divinidad a través de nuestras interacciones cotidianas.

[Maljut]: Acciones para Equilibrar la Sefirá:

1. **Vivir en Coherencia con Principios Espirituales:** Alinear las acciones y decisiones diarias con principios espirituales.
2. **Desarrollar la Autoexpresión Creativa:** Fomentar la creatividad y la expresión personal en todas las áreas de la vida.
3. **Entender que la materia debe servirnos y no ser al revés**: Es importante reconocer que la materia, como el cuerpo, las posesiones o los bienes materiales, son herramientas que apoyan nuestro bienestar y crecimiento espiritual. La verdadera riqueza radica en cómo usamos estos recursos para nuestra evolución personal y el beneficio de los demás, no en la acumulación por el simple deseo de tener más. El objetivo no es acumular por el placer de la posesión, sino utilizar lo material de manera consciente y equilibrada, como medio para alcanzar un propósito más elevado, como el desarrollo interior, la generosidad y el servicio a los demás. Así, al poner la espiritualidad y el bienestar interior por encima del apego a la materia, podemos vivir en armonía con el mundo material, sin ser dominados por él.

[Maljut]: ¿Qué Ayuda a Equilibrar la Sefirá? ¿Qué la Desequilibra?

Ayuda a Equilibrar:

- **Integración Espiritual en la Vida Diaria:** Mantener una conexión constante con la espiritualidad. Al mantener una conexión constante con la espiritualidad, una

persona puede sentir un mayor sentido de propósito en su vida. Reconociendo que son parte de algo más grande y trascendente, pueden encontrar significado en sus acciones diarias y en su contribución al mundo.

La espiritualidad puede servir como una fuente de consuelo, paz interior y equilibrio emocional. Al mantener esta conexión, una persona puede encontrar consuelo en tiempos de dificultad y mantenerse enraizada en una sensación de calma y tranquilidad, incluso frente a desafíos.

La espiritualidad a menudo fomenta la conexión y la empatía con los demás. Al mantener una conexión constante con lo espiritual, una persona puede sentir una mayor conexión con los demás y cultivar relaciones más significativas y profundas basadas en la compasión y el amor.

La conexión espiritual puede fortalecer la resiliencia de una persona frente a los desafíos de la vida. Al cultivar una relación constante con lo divino, pueden encontrar la fuerza interior necesaria para superar obstáculos y dificultades con determinación y esperanza.

Mantener una conexión constante con la espiritualidad puede fomentar un sentido de gratitud por la vida y sus bendiciones. Reconociendo la presencia de lo divino en su vida, una persona puede cultivar un sentido de aprecio por las pequeñas cosas y desarrollar una actitud de gratitud.

La espiritualidad ayuda a una persona a recordar que hay más en la vida que simplemente lo material y lo terrenal. Al mantener una conexión constante con lo espiritual, pueden mantener una conciencia de la trascendencia y buscar significado más allá de las preocupaciones mundanas.

En el turbulento mar de la existencia humana, nos encontramos constantemente navegando entre las olas de nuestras emociones, enfrentando tempestades internas que amenazan con hundirnos en la oscuridad de la desesperación y el sufrimiento. Sin embargo, en medio de esta vorágine emocional, surge una chispa de esperanza, una práctica aparentemente simple pero profundamente transformadora: la oración.

¿Qué ganamos con hacer oraciones, te preguntarás? En el plano superficial, puede parecer que ganamos poco más que palabras que se pierden en el eco del vacío. Pero mira más de cerca, adéntrate en las profundidades del alma, y descubrirás un tesoro invaluable que aguarda ser encontrado.

Con cada oración pronunciada, no solo enviamos plegarias al universo, sino que también abrimos las puertas de nuestro ser interior, despejando el camino hacia la paz y la serenidad. Es como si las palabras resonaran en el núcleo mismo de nuestro ser, disipando las sombras de la ira, el ego y la avaricia que han oscurecido nuestra mente y corazón.

La ira, esa furia abrasadora que consume nuestro ser y nos lleva por caminos de destrucción y amargura, se desvanece como la neblina matutina ante el sol de la oración. En su lugar, florece la compasión y la comprensión, permitiéndonos ver a través de los ojos del amor en lugar de la rabia cegadora.

El ego, ese falso ídolo que nos hace creer que somos el centro del universo y que todos los demás son simplemente actores secundarios en nuestra historia, se desvanece cuando nos postramos humildemente ante algo más grande que nosotros mismos. La oración nos recuerda nuestra pequeñez en el vasto cosmos, pero también nuestra conexión con algo infinitamente más grande y trascendente.

La avaricia, esa insaciable sed de acumular riquezas materiales y poder terrenal, se disipa cuando reconocemos la verdadera riqueza que reside en el espíritu. La oración nos enseña a valorar lo que realmente importa en la vida: el amor, la bondad y la generosidad que podemos compartir con los demás.

La depresión, ese abismo oscuro y sin fondo que amenaza con devorarnos en su agonía silenciosa, se ilumina con la luz sanadora de la oración. En esos momentos de desesperación, la oración nos brinda consuelo y esperanza, recordándonos que no estamos solos en nuestra lucha y que siempre hay una luz al final del túnel.

Y el miedo a la muerte, ese último enemigo que acecha en las sombras de la noche, se transforma en un paso más en el viaje de nuestra alma. La oración nos prepara para el inevitable encuentro con lo desconocido, infundiendo en nosotros la fe y la confianza en que hay algo más allá de este mundo material, algo eterno y trascendente que nos espera al final del camino.

Entonces, ¿qué ganamos con hacer oraciones? Ganamos mucho más de lo que podríamos imaginar. Ganamos paz en medio del caos, luz en medio de la oscuridad, amor en medio del miedo. Con cada palabra susurrada, cada pensamiento elevado, nos acercamos un poco más a la divinidad que reside tanto dentro de nosotros como en el vasto universo que nos rodea. Y en ese proceso de conexión con lo sagrado, descubrimos que, aunque pueda parecer que ganamos "nada", en realidad ganamos todo lo que realmente importa: la verdadera esencia de la vida misma.

- **Autoexpresión Consciente:** Ser consciente de cómo las acciones y expresiones personales impactan en la creación y en la realidad. Al ser consciente del impacto de nuestras acciones y palabras en el mundo que nos rodea, desarrollamos una mayor autoconciencia. Esto nos permite reflexionar sobre nuestras intenciones y comportamientos, y nos ayuda a alinearnos con nuestros valores y metas personales. La conciencia de cómo nuestras acciones afectan a otros nos hace más responsables de nuestras elecciones y comportamientos. Nos impulsa a tomar decisiones más éticas y consideradas, asumiendo la responsabilidad de las consecuencias de nuestras acciones. Al reconocer nuestro poder para influir en la realidad a través de nuestras acciones, nos sentimos más empoderados para crear el tipo de vida y mundo que deseamos. Esto nos motiva a ser proactivos y a tomar medidas para generar un impacto positivo en nuestro entorno. La reflexión sobre el impacto de nuestras acciones nos brinda la oportunidad de aprender y crecer como individuos. Nos permite identificar áreas de mejora y trabajar en desarrollar habilidades de comunicación, empatía y comprensión interpersonal. Ser consciente de cómo nuestras acciones afectan a los demás puede promover una mayor armonía y conexión en nuestras relaciones personales. Esto contribuye a nuestro bienestar emocional al fomentar relaciones más saludables y satisfactorias con los demás.

Ser consciente del impacto de nuestras acciones nos ayuda a cultivar la empatía hacia los demás. Nos permite ponernos en el lugar de los demás y considerar cómo nuestras palabras y acciones pueden afectar sus sentimientos y experiencias. La conciencia de cómo nuestras acciones afectan a los demás nos lleva a mostrar un mayor respeto hacia ellos. Nos hace más cuidadosos en nuestras interacciones y nos anima a tratar a los demás con amabilidad, consideración y respeto. Nuestras acciones pueden servir como ejemplo para los demás y motivarlos a actuar de manera positiva en sus propias vidas. Al ser conscientes del impacto que tenemos en los demás, podemos inspirar y motivar el cambio positivo en quienes nos rodean. Ser consciente de cómo nuestras acciones afectan a los demás puede fortalecer nuestras relaciones interpersonales. Nos permite comunicarnos de manera más efectiva, resolver conflictos de manera constructiva y cultivar conexiones más profundas y significativas con los demás.

- **Ser feliz con lo que se tiene**: Conlleva una serie de beneficios positivos que impactan en diversos aspectos de la vida. La aceptación y gratitud por lo que se tiene contribuyen significativamente al bienestar emocional. Experimentar felicidad con lo que ya se posee reduce el estrés, la ansiedad y promueve emociones positivas. La satisfacción personal influye positivamente en las relaciones interpersonales. Relacionarse desde una perspectiva de gratitud y satisfacción fortalece los lazos afectivos y fomenta conexiones más saludables. Apreciar y ser feliz con lo que se tiene puede disminuir la presión financiera. Al evitar la constante búsqueda de más, se reduce la probabilidad de endeudarse y se promueve una gestión financiera más saludable. La satisfacción con lo presente desarrolla la capacidad de adaptarse a los desafíos. Las personas que valoran lo que tienen tienden a enfrentar adversidades con mayor resiliencia y optimismo. La felicidad con lo que se tiene libera energía para perseguir metas personales significativas. Se canaliza la energía hacia el crecimiento personal y la consecución de objetivos, ya que no se desperdicia en la búsqueda constante de más. Ser feliz con lo que se tiene fomenta la práctica de la gratitud diaria. La gratitud está asociada con mejor salud mental, mayor satisfacción con la vida y relaciones más positivas. La satisfacción personal contribuye a una imagen positiva de uno mismo. Valorarse por lo que se tiene y se ha logrado impulsa la autoestima y la confianza en uno mismo. Apreciar lo propio reduce la tendencia a compararse constantemente con los demás. La comparación social excesiva puede generar malestar; ser feliz con lo que se tiene permite disfrutar del propio camino sin preocuparse excesivamente por los demás. La satisfacción con lo presente está vinculada a mejores indicadores de salud mental. Reducir la insatisfacción crónica contribuye a una mayor estabilidad emocional y a la prevención de problemas de salud mental (Sabán, Latidos Cabalísticos , 2020).

Ayuda a Desequilibrar:

- **Desconexión Espiritual:** La falta de atención a principios espirituales puede desequilibrar Maljut. Si no prestamos atención a los principios espirituales que guían nuestras vidas, podemos perder la conexión interior con nuestro ser espiritual y con la esencia más profunda de la existencia. Esto puede llevarnos a sentirnos desconectados, vacíos o desorientados en nuestra vida cotidiana. Los principios espirituales suelen proporcionar un marco de referencia para comprender el propósito y el significado de la vida. Cuando descuidamos estos principios, podemos experimentar una sensación de vacío o falta de dirección en nuestras vidas. Nos

preguntamos sobre el propósito de nuestras acciones y nos enfrentamos a la falta de significado en nuestras experiencias diarias. La falta de atención a los principios espirituales puede llevar a un enfoque excesivo en lo material y superficial en nuestras vidas. Nos preocupamos principalmente por la acumulación de riquezas, el éxito externo y la satisfacción de deseos materiales, descuidando aspectos más profundos y trascendentales de la existencia. Cuando nos enfocamos exclusivamente en nuestros propios intereses materiales y placeres personales, podemos volcarnos hacia el egoísmo y la desconexión social. Descuidamos las necesidades de los demás y nos centramos únicamente en satisfacer nuestras propias ambiciones y deseos, lo que puede erosionar las relaciones interpersonales y comunitarias. La falta de atención a los principios espirituales puede obstaculizar nuestro crecimiento y desarrollo espiritual. Nos impide profundizar en nuestra comprensión de nosotros mismos, de los demás y del universo en su conjunto. Como resultado, nos quedamos estancados en un estado de conciencia limitado y no alcanzamos nuestro potencial espiritual completo. Maljut representa la culminación y la armonización de todas las sefirot anteriores. Cuando descuidamos los principios espirituales, perdemos esta armonía y equilibrio en nuestras vidas. Nos enfrentamos a conflictos internos y externos, así como a un sentimiento general de desequilibrio y malestar en nuestro ser.

- **Falta de Acción o Materialización:** La inactividad o la falta de manifestación en la realidad puede generar desequilibrios. Cuando no actuamos para materializar nuestros objetivos y sueños, corremos el riesgo de quedarnos estancados en una situación que no nos satisface. La falta de progreso y desarrollo personal puede llevar a sentimientos de insatisfacción, apatía y falta de dirección en la vida. La inactividad puede llevar a perder oportunidades valiosas de crecimiento personal, profesional o espiritual. Cuando no tomamos medidas para perseguir nuestros objetivos, podemos perder las oportunidades que se nos presentan en el camino y quedarnos con la sensación de arrepentimiento o lamentación por lo que podría haber sido. La inacción prolongada puede alimentar nuestros miedos y ansiedades, ya que nos quedamos atrapados en la incertidumbre y la indecisión sobre el futuro. El temor al fracaso, al rechazo o a lo desconocido puede aumentar cuando evitamos tomar medidas para avanzar en nuestras vidas. La falta de acción puede minar nuestra autoestima y confianza en nosotros mismos. Cuando no vemos resultados tangibles de nuestros esfuerzos, es fácil caer en la autocrítica y dudar de nuestras capacidades y valía personal. La falta de acción puede llevarnos a sentirnos desconectados de nuestro propósito y pasión en la vida. Cuando no estamos comprometidos en la realización de nuestros objetivos y sueños, podemos perder de vista lo que realmente nos impulsa y motiva en la vida. La falta de acción también puede afectar nuestras relaciones interpersonales. La inactividad puede llevar a la complacencia y la falta de crecimiento en las relaciones, lo que puede conducir a la distancia emocional y la insatisfacción en las conexiones con los demás.

- **Querer Demasiado:** Aquellos que buscan constantemente más materiales pueden experimentar insatisfacción crónica, ya que nunca están satisfechos con lo que tienen. Esto puede conducir a una vida llena de estrés y ansiedad, ya que la búsqueda interminable de más puede generar una sensación de vacío emocional. El deseo excesivo de bienes materiales a menudo conduce a compras impulsivas y al uso excesivo de crédito. Esto puede resultar en deudas significativas, creando una carga financiera que afecta negativamente la calidad de vida y genera preocupaciones constantes. La obsesión por lo material puede llevar a descuidar relaciones interpersonales en pos de la acumulación de bienes. Las relaciones

personales pueden deteriorarse debido a la falta de atención y tiempo dedicado a las conexiones emocionales. El consumismo desenfrenado puede contribuir al agotamiento de recursos y aumentar la huella ecológica. Esto tiene implicaciones negativas para el medio ambiente, contribuyendo a problemas como la contaminación y el agotamiento de recursos naturales.

- **Querer Demasiado Poco:** Aquellos que no buscan mejorar sus circunstancias materiales pueden experimentar un estancamiento personal. La falta de ambición puede llevar a oportunidades perdidas y a una vida que no alcanza su máximo potencial. La falta de interés en mejorar la situación financiera puede resultar en dificultades económicas. Las necesidades básicas pueden no estar cubiertas, generando estrés y limitando las oportunidades para el crecimiento y la comodidad. Al no buscar mejorar lo material, algunas personas pueden depender demasiado de otros para satisfacer sus necesidades. Esto puede generar desequilibrios en las relaciones y una falta de autonomía personal. La falta de interés en lo material puede llevar a la renuncia de experiencias valiosas. Limitarse demasiado puede resultar en una vida menos rica y menos variada, perdiendo oportunidades de crecimiento y aprendizaje (Saban M. , Latidos Cabalisticos, 2022).

[Maljut]: Acciones para Practicar Sefirá:

1. **Prácticas de Manifestación:** Participar en actividades que permitan manifestar ideas y metas en la realidad.
2. **Rituales Creativos:** Participar en rituales que fomenten la creatividad y la expresión personal.
3. **Vivir con Propósito:** Alinear las acciones diarias con un sentido más profundo de propósito y significado.
4. **Cultivar Relaciones Saludables:** Crear conexiones significativas y positivas con los demás, manifestando la esencia divina en las interacciones humanas.
5. **Tener una relación sana con las cosas materiales:** Implica reconocer que los bienes materiales son herramientas que nos ayudan a vivir de manera cómoda y eficiente, pero no deben definir nuestro valor ni convertirse en el centro de nuestra existencia. Es fundamental practicar el desapego, es decir, disfrutar de las cosas sin aferrarnos a ellas o permitir que nos controlen. Mantener un equilibrio entre lo que necesitamos y lo que deseamos es clave: hay que ser conscientes de nuestras necesidades reales y evitar la acumulación excesiva por impulso o por compararnos con otros. Además, debemos cultivar la gratitud por lo que tenemos, valorar lo intangible como las relaciones, el amor y el crecimiento personal, y usar los recursos materiales de manera responsable, alineados con nuestros valores y principios espirituales.
6. **Materializar nuestras metas, sueños u objetivos:** Es fundamental primero tener claridad sobre lo que realmente deseamos lograr. Esto implica reflexionar profundamente sobre nuestras metas, definirlas con precisión y asegurarnos de que estén alineadas con nuestros valores y propósito de vida. Es importante dividir los objetivos grandes en metas más pequeñas y alcanzables, creando un plan de acción claro que detalle los pasos necesarios para lograrlas. Además, debemos establecer plazos realistas y asegurarnos de que nuestros esfuerzos diarios estén dirigidos a avanzar hacia esas metas, manteniendo una actitud de perseverancia y disciplina, incluso cuando enfrentes obstáculos.
7. **Concluir cada cosa que comenzamos:** Requiere una combinación de enfoque, constancia y auto-regulación. Es necesario evitar la procrastinación y aprender a priorizar lo más importante, comprometernos con cada tarea hasta su finalización,

y celebrar los logros, por pequeños que sean. Al mismo tiempo, debemos ser conscientes de nuestra capacidad de adaptación, estar dispuestos a ajustar nuestras estrategias si es necesario, pero sin perder de vista el objetivo final. La clave es mantener una mentalidad de cierre, donde cada meta alcanzada es un peldaño que nos acerca a la realización de nuestros sueños, y nos permite crecer en el proceso.

Maljut su principal propósito es que el tener debe estar al servicio del ser y no al revés; es decir, el ser humano debe encontrar la felicidad en lo que tiene, sin obsesionarse por acumular más posesiones materiales.

¿Comó equilibrar todas las sefirot?

Podemos saber cómo ordenar las energías de las dimensiones de las sefirot a través de la disfunción del tiempo personal. Si revisamos nuestra agenda, podemos determinar en qué actividades invertimos más tiempo y esfuerzo. Cuando observamos el tiempo que dedicamos a cada cosa, podemos determinar si aplicamos mucha o poca energía en cada sefirot. A partir de ese conocimiento, podemos regular la energía en cada una de las dimensiones, lo que puede ayudarnos a sentirnos bien, ya que estamos llenando de energía las diez dimensiones de manera más equitativa. Si una dimensión tiene menos energía, desequilibra a otras relacionadas con ella. Es como tener diez personalidades, y cada una de ellas nos pide algo; todas quieren imponerse para que les demos tiempo (Gavilan Abundancia & Saban, 2023).

Debemos hacer que las diez dimensiones trabajen en conjunto como un equipo, ayudándose mutuamente. Lo que debemos hacer en cada dimensión es darles conciencia de unidad. Esto implica que cada dimensión debe trabajar con las demás como un equipo, y todas deben ayudarse solidariamente. No podemos ignorar ni dejar de lado ninguna de las dimensiones, porque debemos ser solidarios por dentro para poder serlo hacia los demás. Cuando todas las sefirot cooperan en solidaridad, el hasatán no puede atacarlas ni dividirlas, lo que desarrolla un gran potencial en uno mismo.

Esto sugiere que podemos entender y equilibrar estas energías de las sefirot observando cómo gestionamos nuestro tiempo y esfuerzo en nuestras actividades diarias. Si dedicamos demasiado tiempo y energía a ciertas áreas de nuestra vida y descuidamos otras, puede desequilibrar el flujo de energía en estas dimensiones (Gavilan Abundancia & Saban, 2023).

Para lograr un equilibrio y armonía interna, es importante que todas las dimensiones trabajen juntas como un equipo, apoyándose mutuamente. Esto implica reconocer la unidad entre ellas y trabajar en solidaridad. Al hacerlo, fortalecemos nuestro potencial y nos volvemos menos vulnerables a las fuerzas negativas externas, que puede interpretarse como las fuerzas opuestas a la armonía y el equilibrio. En resumen, equilibrar y trabajar en armonía con las sefirot puede conducir a un mayor bienestar y desarrollo personal.

Grafos

En el fascinante mundo de la Cábala, surge el arquetipo sagrado del "Árbol de la Vida", conocido con reverencia en hebreo como "Etz Jaim" (עץ חיים). Este sublime concepto no es solo un símbolo, sino la manifestación viva de una obra literaria extraordinaria que se realizó con la pluma de la inspiración de Isaac Luria en el año 1573.

Imaginen el aura mística que envolvía al genio cabalista, el rabino Isaac Luria, también conocido como el Arizal (1534-1572), mientras destilaba la esencia misma de sus enseñanzas en las páginas del libro del Etz Jaim. Este volumen trasciende las palabras y se convierte en un portal hacia los secretos más profundos y esotéricos de la Cábala.

Vamos a ver como el árbol de la vida se relaciona con las matemáticas, necesitamos conocer primero la teoría de grafos, la cual surgió a partir de la necesidad de resolver un problema matemático propuesto en el siglo XVIII, en la antigua ciudad de Königsberg prusiana (hoy kaliningrado (wikipedia, 2022)), una ciudad portuaria de Europa Oriental que actualmente pertenece a Rusia tras su anexión en 1945 54°42′12″N 20°30′56″E. En dicha ciudad existe un río llamado Pregel el cual tenía 7 puentes, el reto era como cruzarlos todos en un solo recorrido pasando solo una vez en cada uno y regresar al nodo de origen. Fue en el año de 1736 que el matemático Leonhard Euler en su trabajo “Solutio problematis ad geometriam situs pertinentis [La solución de un problema relativo a la geometría de la posición]” logro resolverlo (wikipedia, 2022).

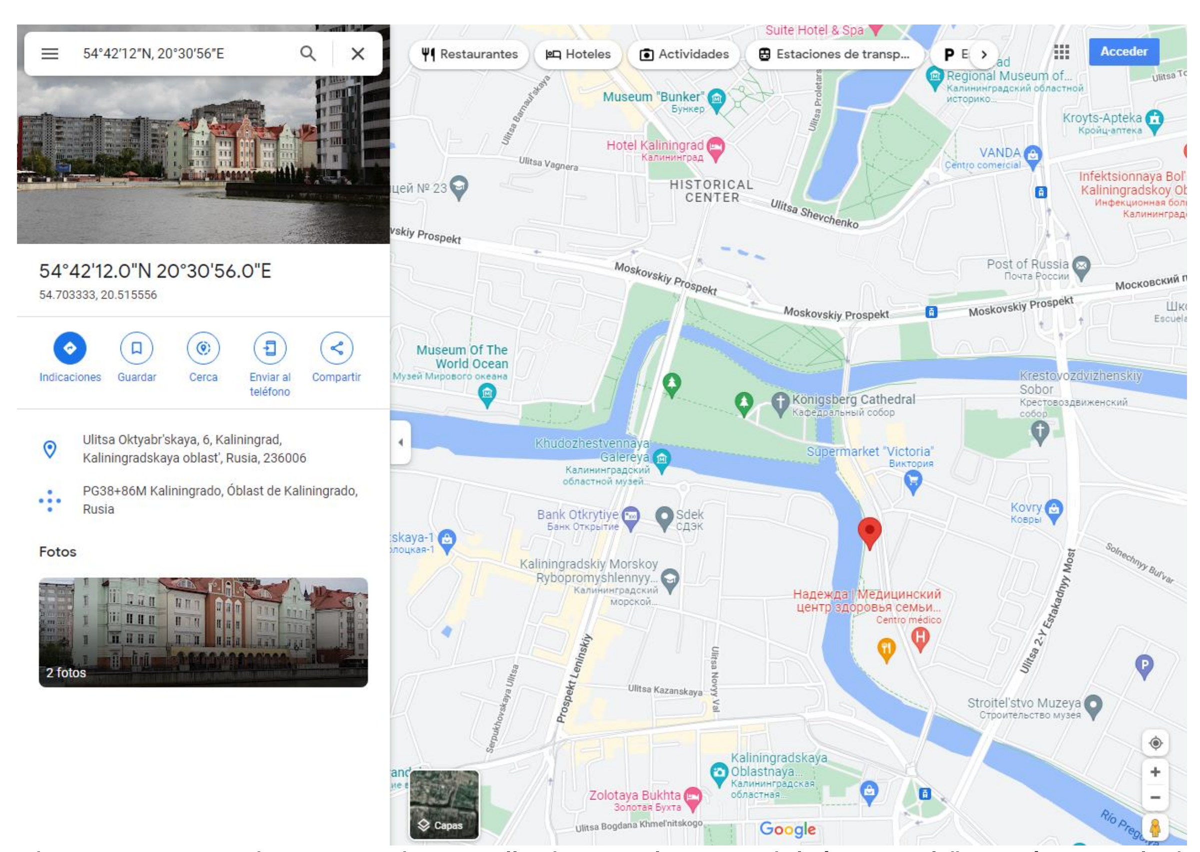


Figura 1. Imagen de captura de pantalla de Google maps del río Pregel (hoy Río Pregolya).

En la siguiente imagen de la figura 2 se observa como estaban dispuestos lo puentes en el Rió Pregel en la época de Euler.

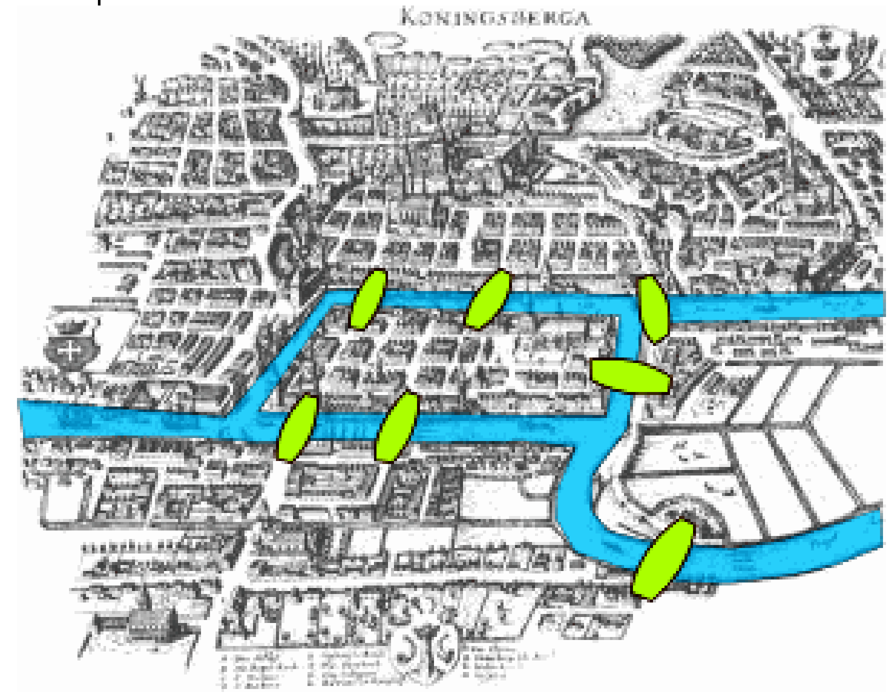


Figura 2 (Bogdan, 2005)

A continuación muestro un fragmento del libro Leonhardi Euleri Opera Omnia (Du Pasquier, Rudio, & Kraser, 1923, pág. 6) donde se explica a detalle la solución de Euler, este es un compendio de varios de sus trabajos más importantes, el que cito a continuación corresponde a Solutio problematis ad geometriam situs pertinentis (1736, pág 128-140, Comentatio 53 inidicis Enestroemiani, Comentarii academiae cientiarum Petropilotanae):

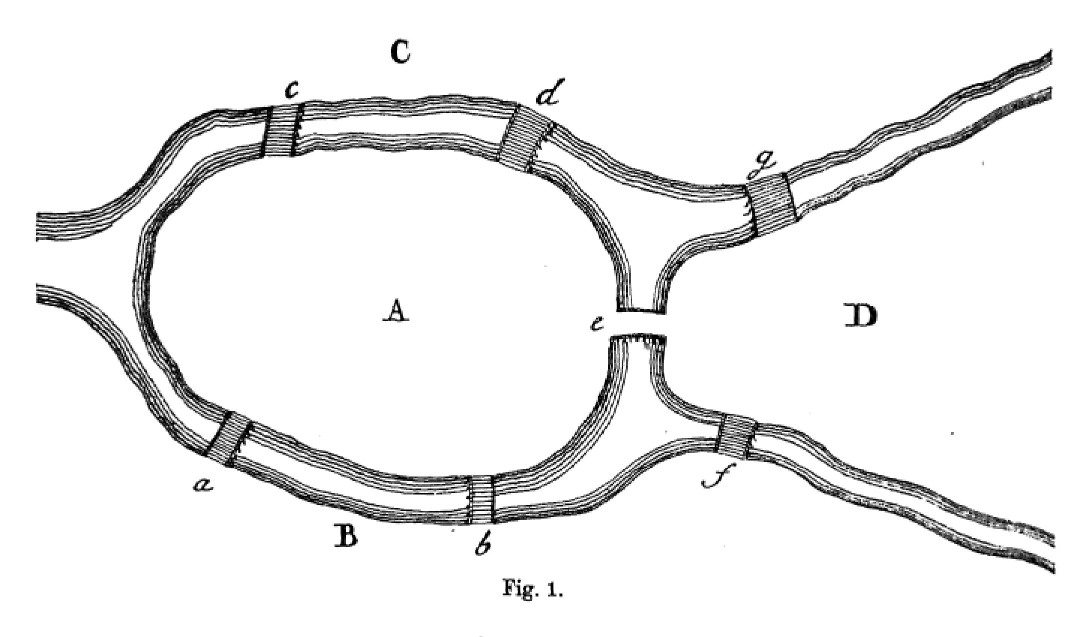


Imagen de Du Pasquier et al. (1923, pág. 2)

14. Proposita ergo quacunque aquae pontiumque figura ad investigandum, num quis per singulos semel transire queat, sequenti modo operationem instituo. Primo singulas regiones aqua a se invicem diremptas litteris *A*, *B*, *C* etc. designo. Secundo sumo omnium pontium numerum eumque unitate augeo atque sequenti operationi praefigo. Tertio singulis litteris *A*, *B*, *C* etc. sibi subscriptis cuilibet adscribo numerum pontium ad eam regionem deducentium. Quarto eas litteras, quae pares adscriptos habent numeros, signo asterisco. Quinto singulorum horum numerorum parium dimidia adiicio, imparium vero unitate auctorum dimidia ipsis adscribo. Sexto hos numeros ultimo scriptos in unam summam coniicio; quae summa si vel unitate minor fuerit vel aequalis numero supra praefixo, qui est numerus pontium unitate auctus, tum concludo transitum desideratum perfici posse. Hoc vero est tenendum, si summa inventa fuerit unitate minor quam numerus supra positus, tum initium ambulationis ex regione asterisco notata fieri debere; contra vero ex regione non signata, si summa fuerit aequalis numero praescripto. Ita ergo pro casu Regiomontano operationem instituo, ut sequitur:

Numerus pontium 7, habetur ergo 8.

	Pontes	
A,	5	3
B,	3	2
C,	3	2
D,	3	2

Quia ergo plus prodit quam 8, huiusmodi transitus nequaquam fieri potest.

…

19. Praeterea, si duo tantum numeri litteris *A*, *B*, *C* etc. adscripti fuerint impares, reliqui vero omnes pares, tum semper desideratus transitus succedet, si modo cursus ex regione, ad quam pontium impar numerus tendit, incipiatur. Si enim pares numeri bisecentur atque etiam impares unitate aucti, uti praeceptum est, summa harum medietatum unitate erit maior quam numerus pontium ideoque aequalis ipsi numero praefixo.

Ex hocque porro perspicitur, si quatuor vel sex vel octo etc. fuerint numeri impares in secunda columna, tum summam numerorum tertiae columnae maiorem fore numero praefixo eumque excedere vel unitate vel binario vel ternario etc. et idcirco transitus fieri nequit.

20. Casu ergo quocunque proposito statim facillime poterit cognosci, utrum transitus per omnes pontes semel institui queat an non, ope huius regulae:

Si fuerint plures duabus regiones, ad quas ducentium pontium numerus est impar, tum certo affirmari potest talem transitum non dari.

Si autem ad duas tantum regiones ducentium pontium numerus est impar, tunc transitus fieri poterit, si modo cursus in altera harum regionum incipiatur.

Si denique nulla omnino fuerit regio, ad quam pontes numero impares conducant, tum transitus desiderato modo institui poterit, in quacunque regione ambulandi initium ponatur.

Hac igitur data regula problemati proposito plenissime satisfit.

"[*Habiendo propuesto, por lo tanto, cualquier forma de agua y puente para investigar, si cualquiera puede pasar sobre cada uno a la vez, dispuse la operación de la siguiente manera. Primero, las regiones individuales fueron divididas por las letras A, B, G, etc. diseño En segundo lugar, tomo el número de todos los puentes y lo aumento por unidad, y establezco la siguiente operación de antemano. Tercero, cada letra A, B, C, etc. A cada uno de ellos les asigno el número de puentes que bajaron a esa región. En cuarto lugar, aquellas letras que tienen adjuntos números iguales, las marco con un asterisco. Al quinto de cada uno de estos números le sumo la mitad par, y la mitad impar la atribuyo a la unidad de los mismos autores. En sexto lugar, tiro estos últimos números escritos en una sola suma; cuya suma, si es menor que la unidad, o igual al número antes expuesto, que es el número de puentes aumentado por la unidad, entonces concluyo que se puede lograr el cruce deseado. Esta debe realizarse, si el total encontrado es menor que el número anterior, entonces el inicio de la caminata debe hacerse desde la región marcada con un asterisco; en cambio, de la región sin signo, si la suma es igual al número prescrito. Así pues, para el caso de Regiomontano, instituyo la operación de la siguiente manera:*
El número de puentes es 7, por lo tanto hay 8 puentes
A 5 | 3
B 3 | 2
C 3 | 2
D 3 | 2

Como, entonces, da más de 8, este tipo de transición no es posible en absoluto.
…

19. Además, si sólo hay dos números con las letras A, B, C, etc. se han registrado números impares, pero el resto de las crestas son pares, entonces el cruce deseado tendrá éxito, si solo los cursos se comienzan desde la región a la que tiende el número impar de puentes. Porque si los números pares se bisecan, y los números pares aumentan en la unidad, como está prescrito, la suma de estas medidas será la unidad mayor que el número de puentes, y por tanto igual al número prefijado.
De esto se ve además que si cuatro o seis u ocho etc. si hubiera números impares en la segunda columna, entonces la suma de los números en la tercera columna sería mayor que el número prefijado y lo excedería ya sea por unidad o binario o ternario, etc. y por lo tanto es imposible pasar
20. En todo caso, pues, con cualquier intención, se podrá saber muy fácilmente de una vez, si el paso por todos los puentes se ha establecido o no una vez, con ayuda de esta regla:

Si hubiera más de dos regiones, el número de puentes que conducen a algunas de ellas es impar, entonces se puede afirmar con certeza que tal pasaje no se dará.
Pero si hay un número impar de puentes que conducen a solo dos regiones, entonces se puede hacer el paso, si solo se comienza el curso en la otra de estas regiones.
Finalmente, si no hay ninguna región a la que conduzcan los puntos de un número impar, entonces la transición se puede establecer como se desee, en cualquier región en la que se coloque el comienzo de la caminata.
Por lo tanto, esta regla dada se cumple completamente para el propósito del problema.]" (Du Pasquier, Rudio, & Kraser, 1923, pág. 6)

Para resolver este problema debemos de dibujar los nodos y tener en cuenta los siguientes puntos (luisyep, 219):

Para que un grafo sea conexo debe de existir conexión entre todos los nodos o vértices de manera que no queden nodos aislados formando otros grafos.

Los nodos de los que parten un número par de aristas son de grado par.
Los nodos de los que parten un número impar de aristas son de grado impar.

Se dice que un grafo es conexo o tiene un camino euleriano si todos los vértices están conectados y existe como máximo dos nodos de grado impar, esto sucede ya que si existe un nodo de grado impar debe de existir ineludiblemente otro de grado impar.

Se dice que un ciclo euleriano es aquel donde un camino euleriano es cerrado si solo si el punto final es el punto inicial. Esto no aplica para el árbol de la vida.

De manera que para que esto se cumpla todos los nodos deben de estar conectados y ser de grado par.

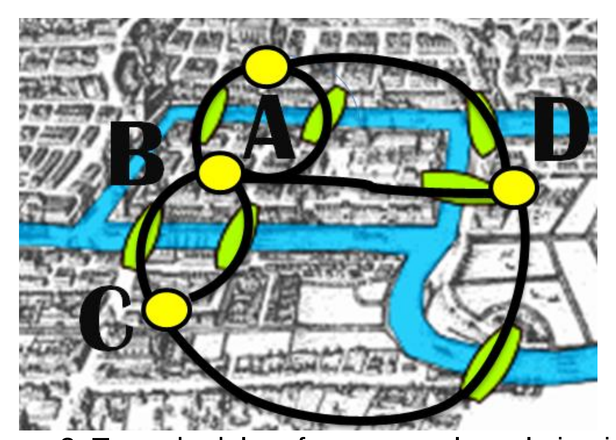


Figura 3. Trazado del grafo para resolver el ejercicio

Como podemos observar en la Figura 3 el nodo A es de grado 3, el nodo B es de grado 5, el nodo C es de grado 3 y el nodo D es de grado 3.

Por lo tanto, al no haber ningún nodo de grado par no es un camino euleriano ya que el grado de los nodos es 5,3,3,3, además exige que forme un ciclo euleriano es decir se encuentre punto inicial y punto final en el mismo nodo.

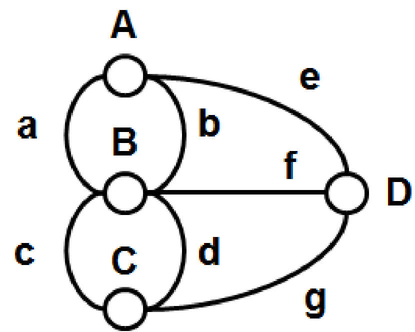


Figura 4. Grafo del problema

Para que se pueda cumplir que exista un recorrido en el grafo de la Figura 4 donde el inicio del recorrido y el final sea el mismo nodo sin repetir ninguna arista, se tiene que cumplir lo siguiente:

Si para $y_{extremoA}x_ny_{extremoB}$ donde x_n es cualquier arista y $y_{extremoA}$ es el nodo que conecta de un lado y $y_{extremoB}$ es el nodo que conecta al otro lado, entonce nuestro recorrido queda de la siguiente manera:

$y_0x_0y_1,y_2x_1y_3,y_4x_2y_5,y_6x_3y_7,y_8x_4y_9,y_{10}x_5y_{11},y_{12}x_6y_{13}$

Para las aristas cada x_n , n=0,1,2,3…. y x_n=a,b,c,d,e,f,g
Para los nodos cada y_n, n=0,1,2,3…. y y_n=A,B,C,D, donde para cada $y_{extremoA}x_ny_{extremoB}$, $y_{extremoA+1}x_{n+1}y_{extremoB+1}$,… el nodo extremoB de cada arista debe de ser igual nodo extremoA del siguiente para unirlos y formar el recorrido, un ejemplo:

AaB,BfA,AbC,CgD,DcA,AdB,BeA

Se cumple el recorrido pero para este grafo:

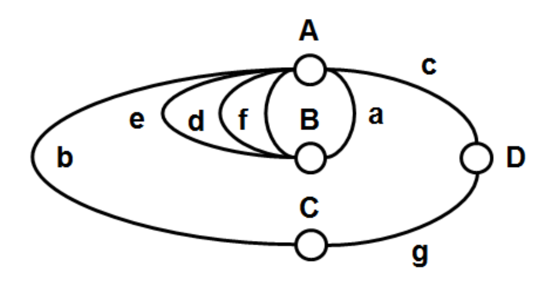


Figura 5.

Incluso el nodo inicial es igual al final, entonces debemos buscar todas la combinaciones posibles de a,b,c,d,e,f,g en diferente orden para obtener un recorrido, el cual nos debe de dar como resultado "que no existe" para el grafo de la Figura4 del río Pregel mismo resultado obtenido por Euler en 1736.

El algoritmo de Dijkstra es un método utilizado en teoría de grafos para encontrar el camino más corto entre un nodo de inicio y todos los demás nodos en un grafo ponderado, donde cada arco tiene un peso asociado. Aquí hay un resumen del método de Dijkstra:

1. **Inicialización:**
    - Asigna una distancia inicial al nodo de inicio como 0 y a todos los demás nodos como infinito.
    - Crea un conjunto de nodos no visitados que inicialmente contiene todos los nodos.
2. **Proceso:**
    - Mientras haya nodos no visitados:
        - Selecciona el nodo no visitado con la distancia mínima.
        - Para cada vecino no visitado del nodo actual, calcula la distancia tentativa sumando la distancia del nodo actual y el peso del arco que los conecta.
        - Si la distancia tentativa es menor que la distancia registrada para ese vecino, actualiza la distancia registrada.
3. **Marcado:**
    - Marca el nodo actual como visitado y quítalo del conjunto de nodos no visitados.
4. **Repetición:**
    - Repite el proceso hasta que todos los nodos hayan sido visitados o hasta que la distancia registrada para el nodo de destino sea infinita (indicando que no hay conexión).
5. **Resultado:**
    - Una vez completado, el algoritmo habrá calculado las distancias más cortas desde el nodo de inicio hasta todos los demás nodos en el grafo.

También existe el algoritmo de Dijkstra es eficiente para grafos con pesos no negativos y es ampliamente utilizado en aplicaciones como la planificación de rutas en redes de transporte y comunicación. Es importante tener en cuenta que este algoritmo no funciona correctamente en grafos con arcos de peso negativo. Para esos casos, se utilizan otros algoritmos, como el algoritmo de Bellman-Ford.

El algoritmo de Dijkstra es un algoritmo de búsqueda de rutas más cortas en un grafo dirigido o no dirigido con pesos en las aristas. Fue descubierto por el científico holandés Edsger Dijkstra en 1956 y *“lo publicó por primera vez en 1959”* (wikipedia, 2022) es uno de los algoritmos de búsqueda más utilizados en la actualidad, lo publico en *“un artículo de tres páginas titulado: "A note on two problems in connexion with graphs", lo cual se traduce a español como "Una nota sobre dos problemas relacionados con grafos." En este artículo explicó su nuevo algoritmo”* (Navone, 2022). Este algoritmo tiene algunas limitantes por ejemplo*: “es una especialización de la búsqueda de costo uniforme, y como tal, no funciona en grafos con aristas de coste negativo”* (wikipedia, 2022).

El Árbol de la Vida en la Cábala es una representación simbólica de la estructura del universo, la creación y la conexión entre lo divino y lo material. Este árbol se compone de diez Sefiroth (esferas o emanaciones), que están conectadas por 22 senderos. Cada Sefirá y cada sendero tienen correspondencias con letras hebreas, números, planetas, signos astrológicos y otros elementos simbólicos.

Si relacionamos el Árbol de la Vida con la teoría de grafos, podemos entenderlo como un grafo direccional ponderado. En este contexto:

Nodos (Sefiroth): Cada Sefirá sería un nodo en el grafo. Estos nodos representan diferentes aspectos o emanaciones de la divinidad y la creación. También les podemos

llamar Vértices, en al caso de Dáat es especial lo cual explicare en las iteraciones donde lo utilizaremos en este caso Dáat es singular, tiene que ser tratado de forma diferente respecto a las Sefirot.

Arcos (Senderos o aristas): Los senderos entre los nodos serían los arcos del grafo. Cada sendero tiene un significado único y representa una conexión específica entre dos Sefirot.

Ponderación de Arcos: Los senderos en el Árbol de la Vida no son simplemente conexiones, sino que también tienen atributos específicos asociados. Por ejemplo, cada sendero puede tener asociado un número, una letra hebrea y otros atributos simbólicos que contribuyen a su significado. Dáat no es considerada una Sefirá, pero se comporta de manera similar, recordemos que no tiene luz propia entonces el valor de las aristas que lo conectan con las Sefirot, consideraremos como 0 el valor de las aristas, pero esto no le quita importancia ya que la llave del conocimiento en el árbol de la vida;

Direccionalidad: Se puede considerar la dirección de los senderos, pero depende del contexto, por decir si vamos a recorrer de Maljut a Kéter la dirección de las aristas es siempre hacia arriba si vamos de Kéter a Maljut las consideraremos con dirección hacia abajo, lo que significa que la conexión entre dos Sefirot puede ser diferente según la dirección que se siga. Esto podría reflejar la naturaleza jerárquica y la secuencia de emanación.

Al analizar el Árbol de la Vida desde la perspectiva de un grafo, se pueden explorar las relaciones y las interconexiones entre los aspectos espirituales y divinos representados por las Sefiroth. Sin embargo, es fundamental reconocer que esta interpretación gráfica es una abstracción y simplificación de los conceptos complejos y espirituales que la Cábala intenta transmitir. Analizaremos la senda serpenteante, conocida como Najushtan que va de Maljut a Kéter primero.

Matriz de adyacencias que forman el árbol de la vida como grafo

	Kéter	Jojmá	Biná	Dáat	Jésed	Geburá	Tiféret	Netsaj	Hod	Yesod	Maljut
Kéter	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0
Jojmá	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0
Biná	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0
Dáat	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0
Jésed	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0
Geburá	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0
Tiféret	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0
Netsaj	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1
Hod	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1
Yesod	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1
Maljut	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0

Esta matriz de adyacencia representa las relaciones entre las Sefiroth en el Árbol Sefirótico de la Cábala. Aquí hay un análisis de sus características:

1. **Conexiones Directas:**
   - La presencia de "1" en las celdas indica conexiones directas entre las Sefirot correspondientes.
   - La mayoría de las Sefirot están conectadas directamente con otras, reflejando la interconexión y la relación entre los diversos atributos divinos.
2. **Conexiones Simétricas:**
   - La matriz es simétrica respecto a su diagonal principal, lo que significa que la conexión entre A y B es la misma que la conexión entre B y A. Esto es consistente con la simetría de las relaciones en el Árbol Sefirótico.
3. **Grado de Conectividad:**
   - Las Sefirot Jojmá, Biná, Dáat, Jésed, y Geburá tienen un grado de conectividad más alto, ya que están conectadas directamente con varias otras Sefirot.
   - Yesod y Hod también tienen un grado significativo de conectividad, mientras que Maljut tiene menos conexiones directas.
4. **Aislamiento de Dáat:**
   - Dáat no tiene conexiones directas en esta matriz, lo cual es consistente con interpretaciones que lo ven como un punto de transición o unión entre Jojmá y Biná, en lugar de una Sefirá independiente.
5. **Enfoque en Yesod y Hod:**
   - Yesod y Hod están conectadas directamente con varias Sefirot, pero no con todas. Esto podría sugerir que estas Sefirot tienen una función importante, pero no tan central como otras como Jojmá, Biná, y Tiféret.
6. **Limitada Conexión de Maljut:**
   - Maljut tiene conexiones directas solo con Yesod y Hod. Esto puede reflejar su papel como la manifestación divina en el mundo físico, conectada con aspectos más internos del Árbol Sefirótico a través de Yesod y Hod.
7. **Conexiones Predominantes:** Al observar la matriz, se puede ver que la mayoría de las Sefirot están interconectadas de alguna manera. Esto refleja la idea de que las Sefirot están relacionadas y que la energía divina fluye a través de diferentes atributos.
8. **Elevada Conexión de Tiféret:** La Sefirá de Tiféret muestra conexiones con casi todas las demás Sefirot en la matriz. Tiféret se considera a menudo como el punto de equilibrio y armonía en el Árbol Sefirótico, y su conexión extensa sugiere su posición central.

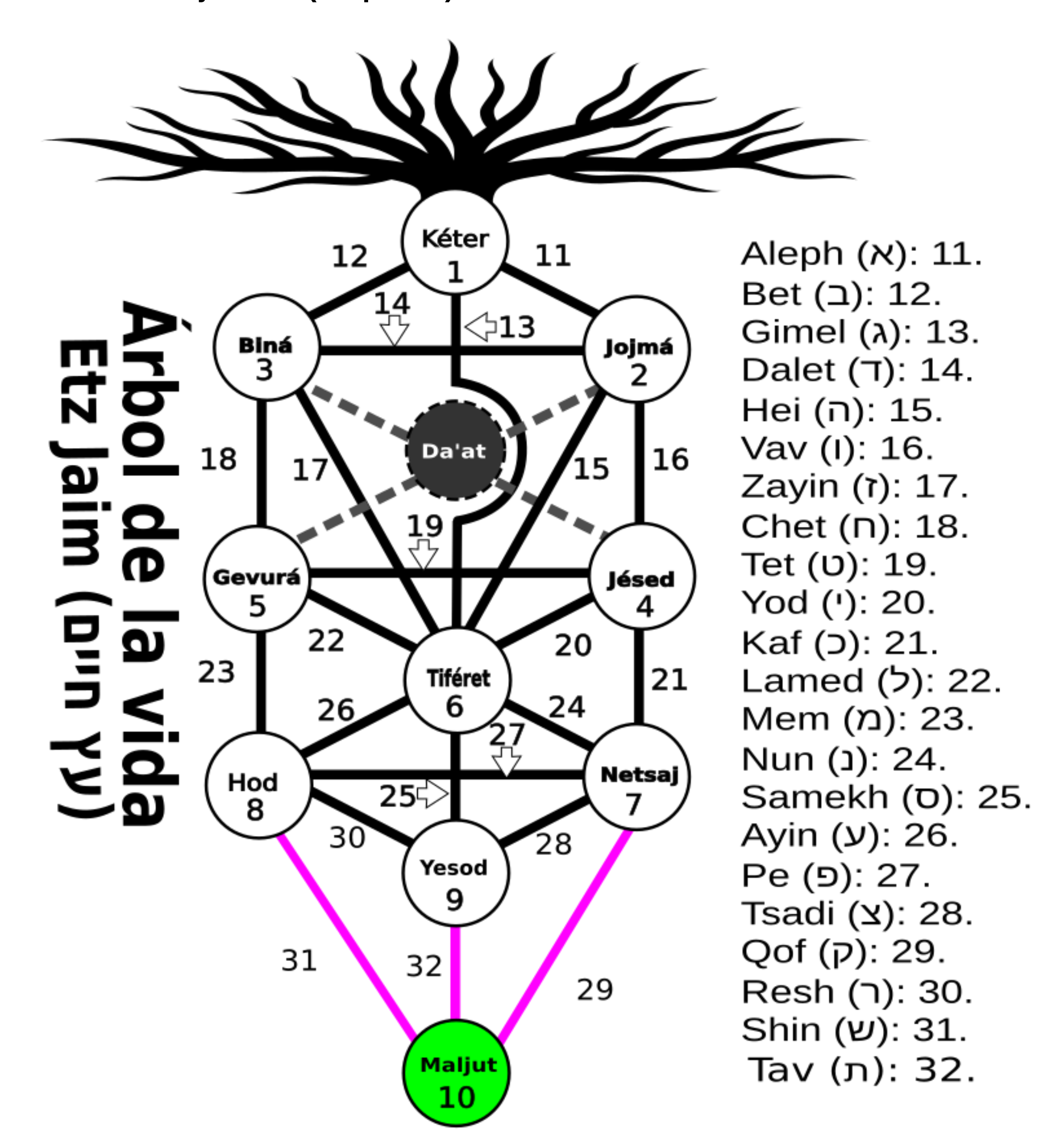
Caminos (aristas)

Cada una de las 22 aristas tiene un valor que van de 11 hasta 32:

1. **Aleph (א):** Conecta Kéter con Jojmá. Igual a 11.
2. **Bet (ב):** Conecta Kéter con Biná. Igual a 12.
3. **Gimel (ג):** Conecta Kéter con Tiféret. Igual a 13.
4. **Dalet (ד):** Conecta Jojmá con Biná. Igual a 14.
5. **Hei (ה):** Conecta Jojmá con Tiféret. Igual a 15.
6. **Vav (ו):** Conecta Jojmá con Jésed. Igual a 16.
7. **Zayin (ז):** Conecta Biná con Tiféret. Igual a 17.
8. **Chet (ח):** Conecta Biná con Gevurá. Igual a 18.
9. **Tet (ט):** Conecta Gevurá con Jésed. Igual a 19.
10. **Yod (י):** Conecta Jésed con Tiféret. Igual a 20.
11. **Kaf (כ):** Conecta Jésed con Netsaj. Igual a 21.
12. **Lamed (ל):** Conecta Gevurá con Tiféret. Igual a 22.
13. **Mem (מ):** Conecta Gevurá con Hod. Igual a 23.
14. **Nun (נ):** Conecta Tiféret con Netsaj. Igual a 24.
15. **Samekh (ס):** Conecta Tiféret con Yesod. Igual a 25.
16. **Ayin (ע):** Conecta Tiféret con Hod. Igual a 26.
17. **Pe (פ):** Conecta Hod con Netsaj. Igual a 27.
18. **Tsadi (צ):** Conecta Netsaj con Yesod. Igual a 28.
19. **Qof (ק):** Conecta Netsaj con Maljut. Igual a 29.
20. **Resh (ר):** Conecta Hod con Yesod. Igual a 30.
21. **Shin (ש):** Conecta Hod con Maljut. Igual a 31.
22. **Tav (ת):** Conecta Yesod con Maljut. Igual a 32.

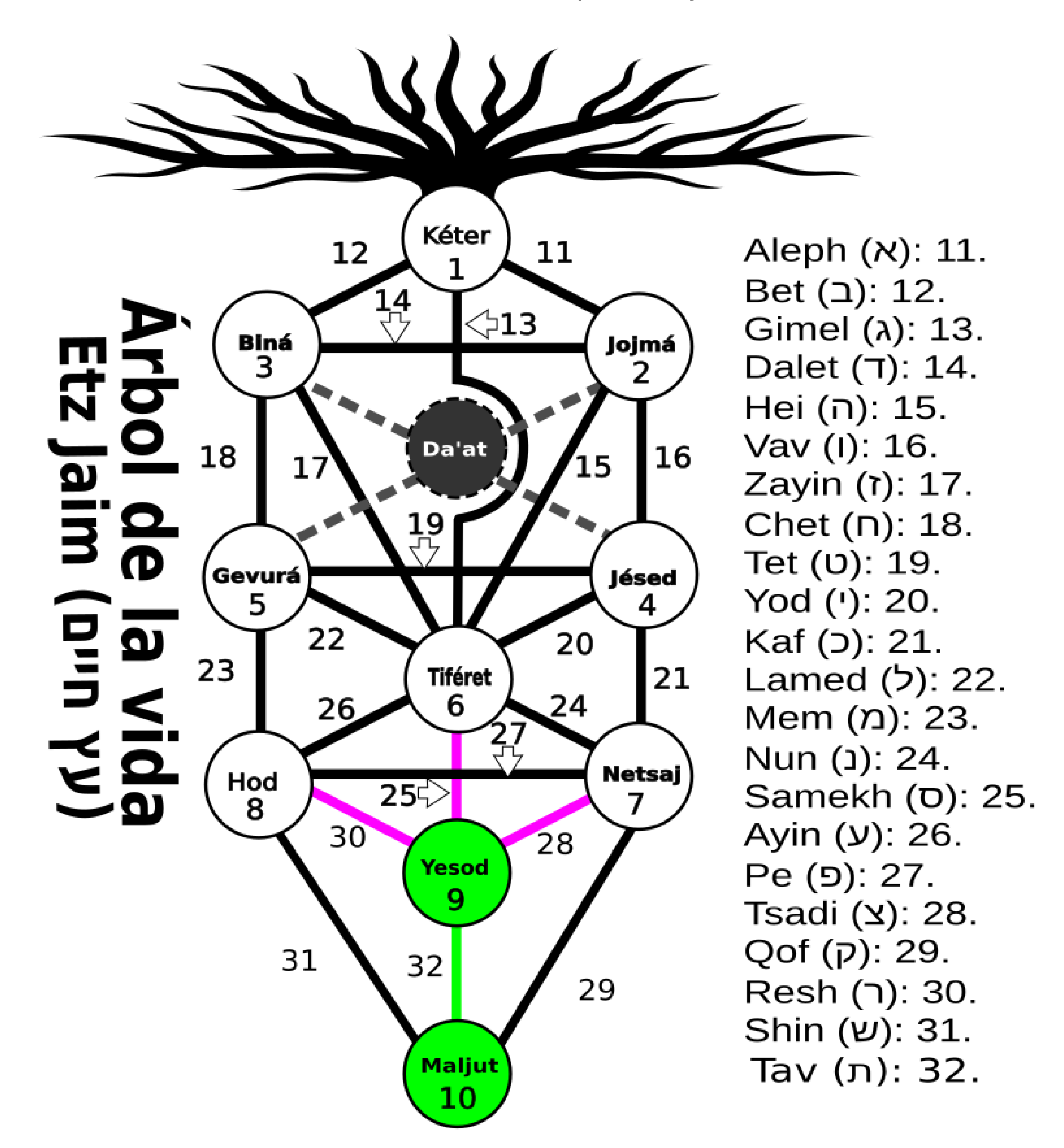
Comencemos con el algoritmo para el camino de la serpiente, el objetivo es llegar a Kéter, empezando desde Maljut

Sendero de la Najushtan (Serpiente)



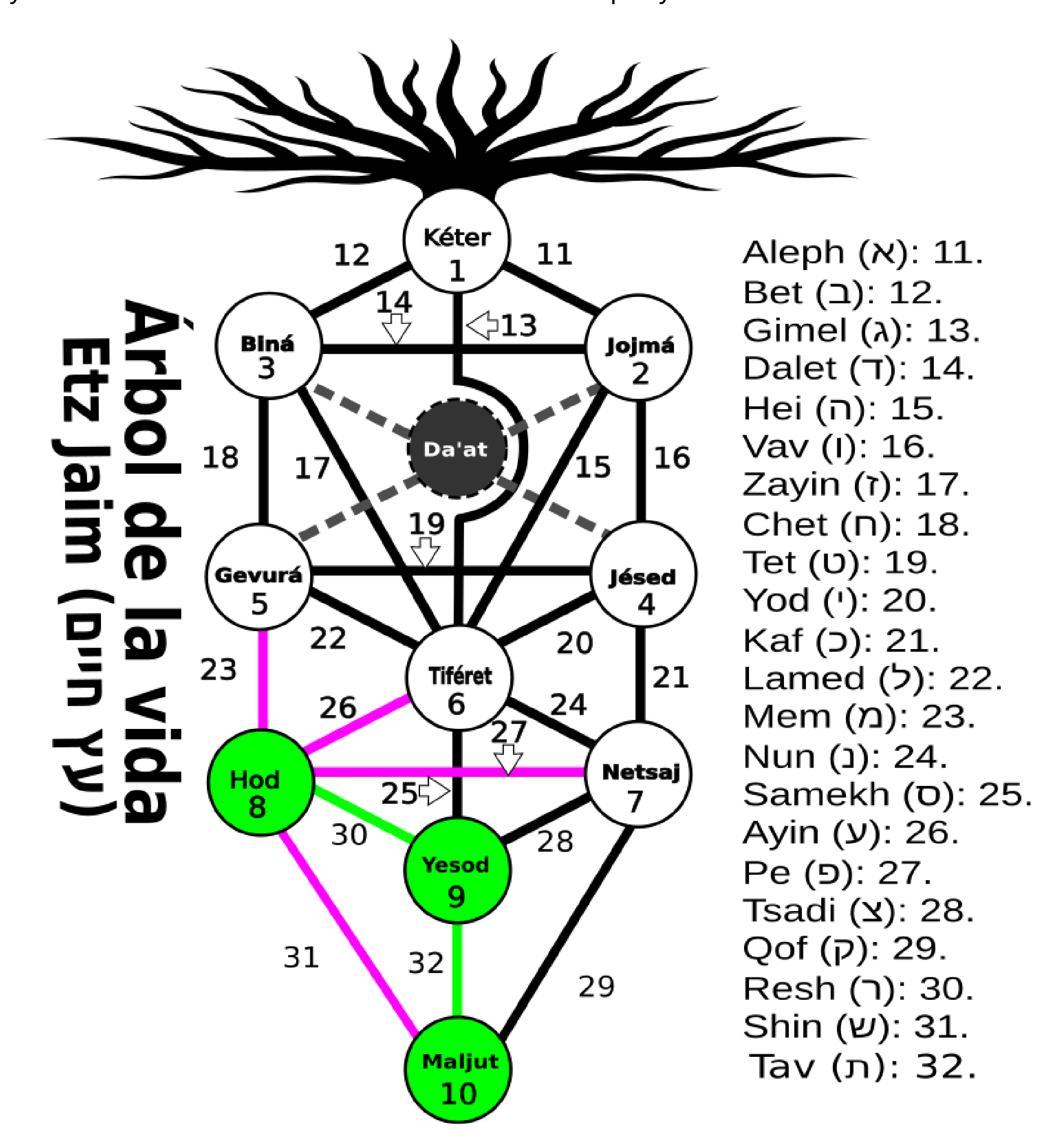
La Sefirá Maljut es nuestro primer vértice, como observamos tenemos la opción de tres aristas con valores 29, 31 y 32, en función de que vamos a trazar un camino que atraviesa todos los vértices es decir las 10 Sefirot de Maljut a Kéter pasando solo una vez en cada una y vamos a ir subiendo eligiendo el valor de la arista que cumpla lo anterior de mayor valor, haciendo el camino de la serpiente. En este caso vamos a elegir la arista de mayor valor que es 32 y nos lleva a Yesod. La transición de Maljut a Yesod en el árbol de las Sefirot implica un proceso de elevación espiritual y refinamiento. Maljut, asociada con la materia y la manifestación final, se transforma en Yesod, la fundación, marcando el paso de la exterioridad a la interioridad. Para lograr este cambio, es esencial cultivar la conexión consciente con la divinidad, practicando la humildad y reconociendo la trascendencia de fuerzas más elevadas. La introspección y la autoevaluación son cruciales, permitiendo identificar y rectificar imperfecciones personales. La práctica de la pureza en pensamientos

y acciones, así como la fidelidad a principios éticos, facilitan el tránsito hacia Yesod, donde la conexión con la esencia divina se vuelve más profunda y auténtica.



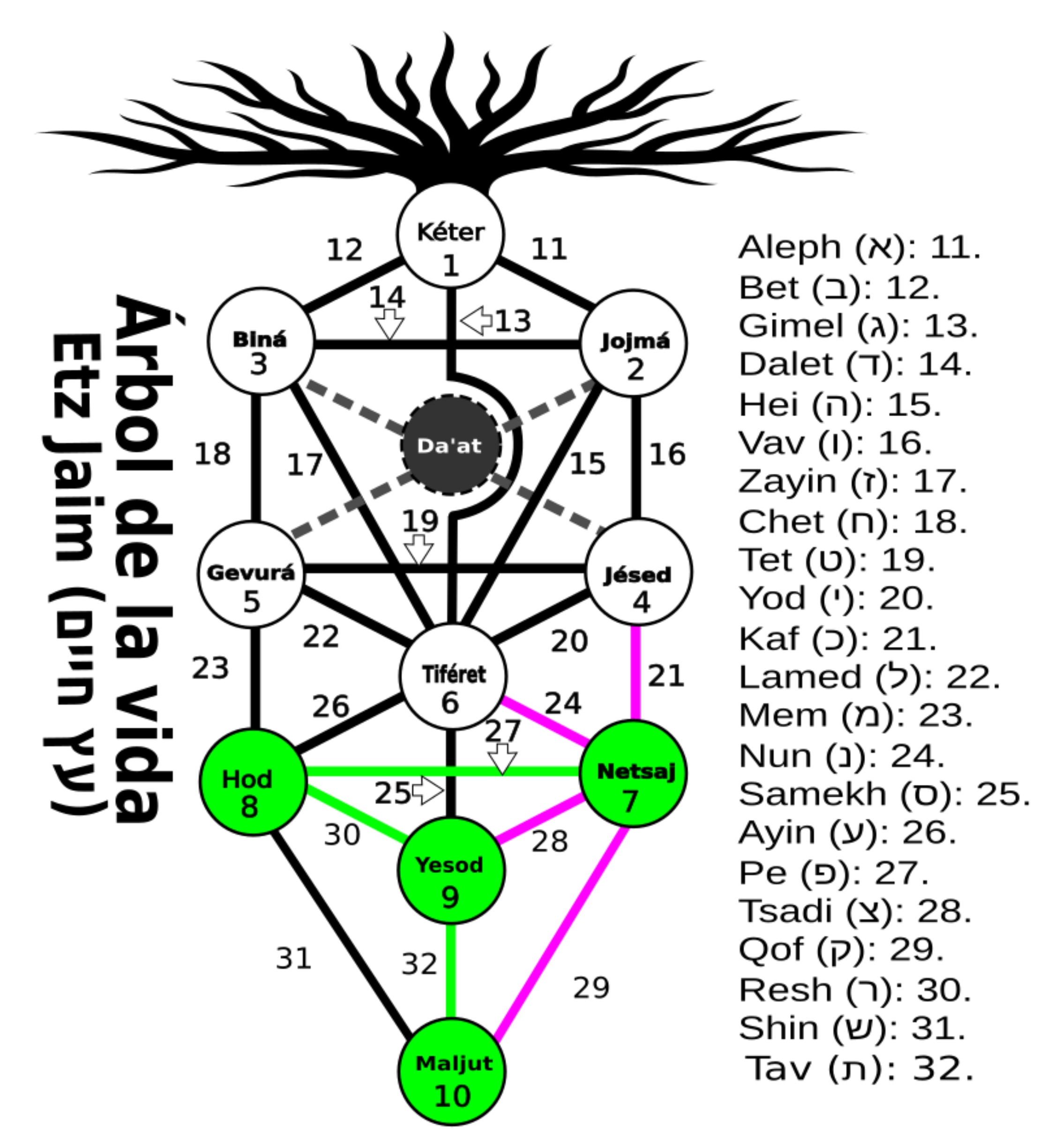
Hemos elegido 1 arista y en total el valor del recorrido es de 32. La Sefirá Yesod es nuestro segundo vértice, como observamos tenemos la opción de tres aristas con valores 25, 28 y 30. En este caso vamos a elegir la arista de mayor valor que es 30 y nos lleva a Hod. La transición de Yesod a Hod en el árbol de las Sefirot implica un cambio en la conciencia y la expresión de la divinidad en nuestras vidas. Yesod, la fundación, representa la conexión íntima con la esencia divina, y para pasar a Hod, la esfera de la humildad y la gratitud, es necesario canalizar esa conexión hacia una expresión externa consciente. La práctica constante de la humildad, el reconocimiento de nuestras limitaciones y la expresión agradecida de nuestras bendiciones son clave. La comunicación honesta y la transparencia

en nuestras interacciones con los demás son vehículos para trascender la autoconciencia y nutrir la conexión divina hacia un servicio más amplio y desinteresado.



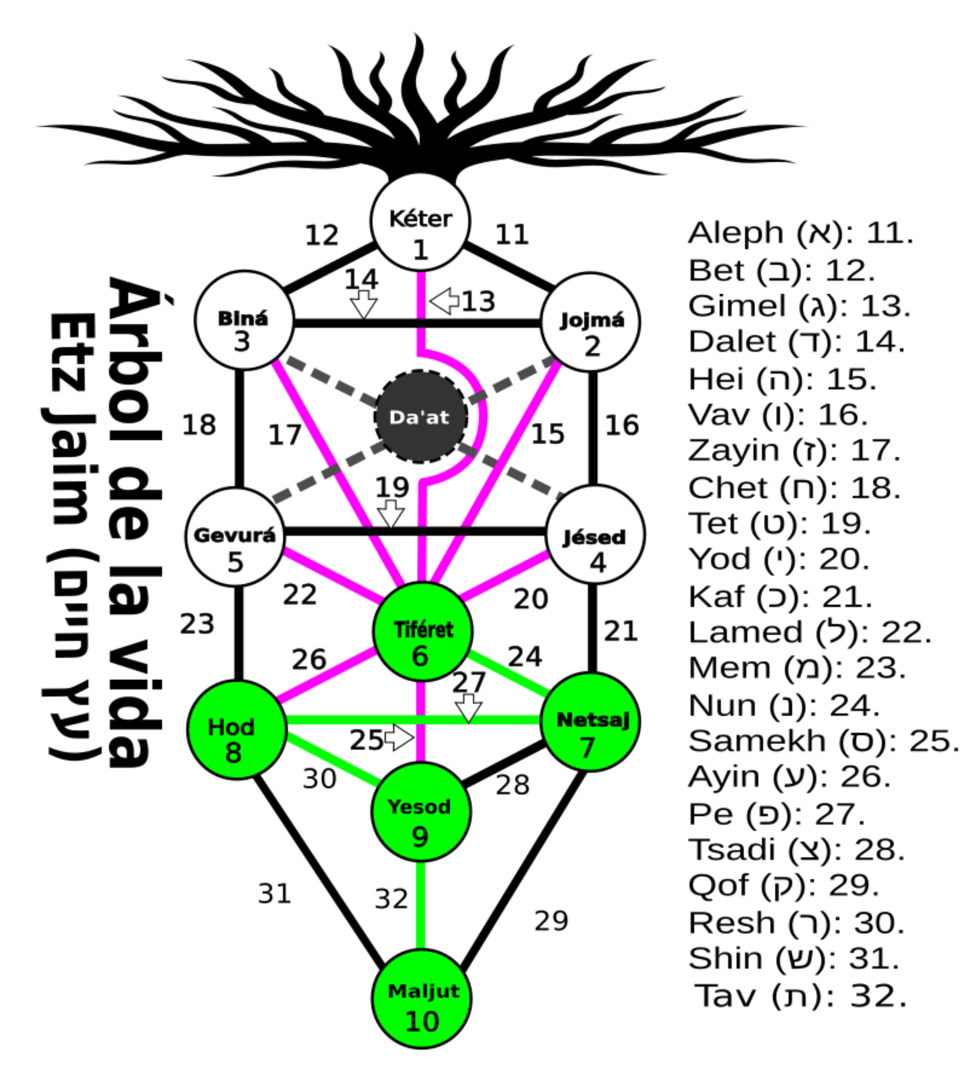
Hemos elegido 2 aristas y en total el valor del recorrido es de 62. La Sefirá Hod es nuestro tercer vértice, como observamos tenemos la opción de cinco aristas de las cuales descartamos la de valor 31 porque nos lleva de regreso hacia abajo y 30 ya la elegimos, solo nos quedan las aristas con valores 23, 26 y 27. En este caso vamos a elegir la arista de mayor valor que es 27 y nos lleva a Netsaj. El paso de Hod a Netsaj en el árbol de las Sefirot implica una transformación de la humildad y la gratitud a la acción dinámica y la victoria. Desde la perspectiva de Hod, la esfera de la humildad y la aceptación, el movimiento hacia Netsaj implica canalizar esa humildad en acciones concretas. Es necesario superar la pasividad inherente a Hod y entrar en el reino de Netsaj, que

representa la victoria y la perseverancia. Practicar la humildad activa, reconocer nuestras habilidades y utilizarlas con determinación y enfoque en nuestros objetivos contribuye a este tránsito. La autoevaluación honesta en Hod se convierte en un impulso para actuar con confianza y lograr victorias significativas en Netsaj.



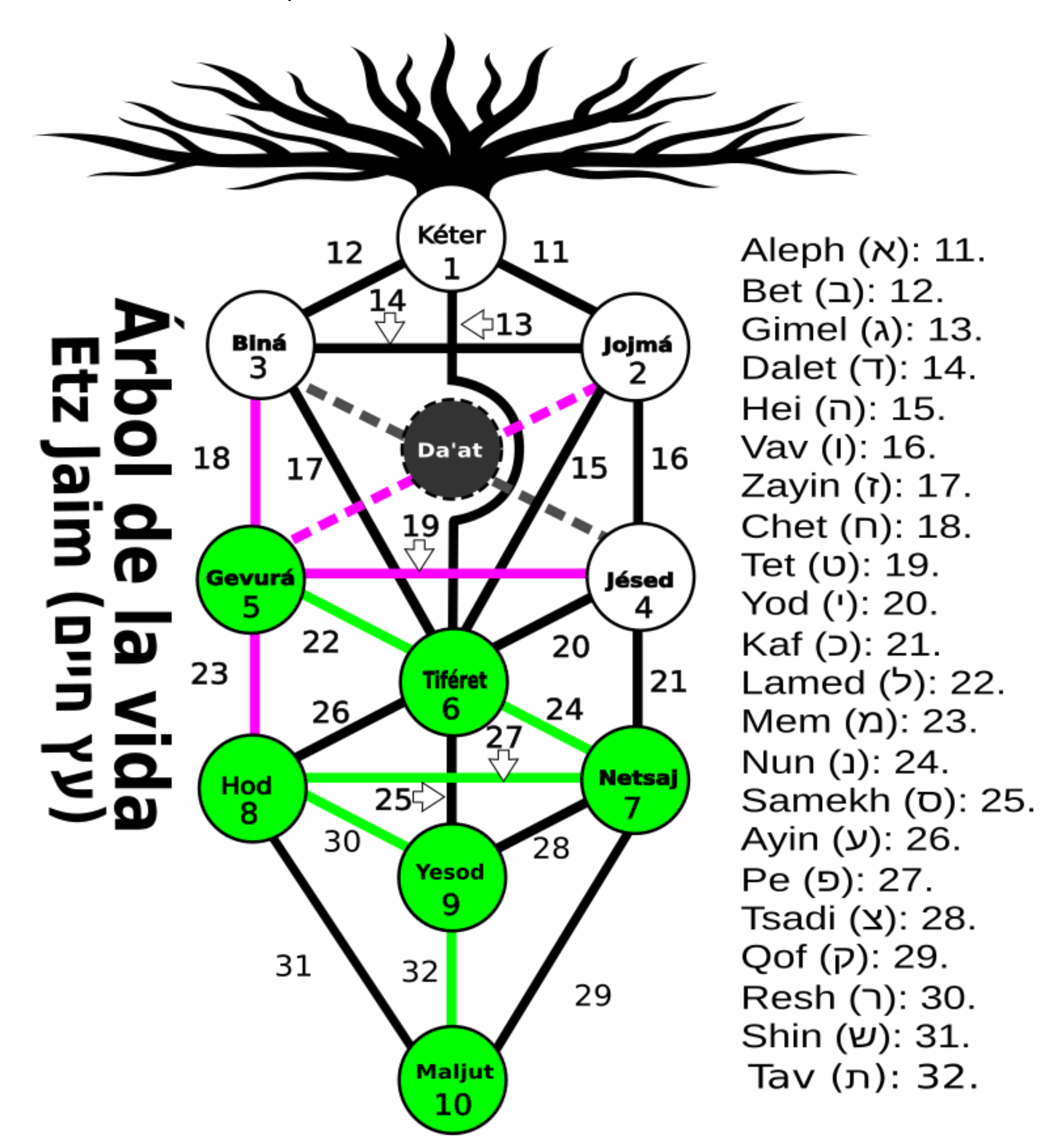
Hemos elegido 3 aristas y en total el valor del recorrido es de 89. La Sefirá Netsaj es nuestro cuarto vértice, como observamos tenemos la opción de cinco aristas de las cuales descartamos las de valor 29 y 28 porque nos llevan de regreso y 27 ya la elegimos, solo nos quedan las aristas con valores 21 y 24. En este caso vamos a elegir la arista de mayor valor que es 24 y nos lleva a Tiféret. Para pasar de la Sefirá Netsaj a Tiféret, es esencial equilibrar la energía enérgica y victoriosa de Netsaj con la armonía y la compasión de Tiféret. Netsaj representa la perseverancia y la determinación, mientras que Tiféret

simboliza la belleza y el equilibrio. El camino implica canalizar la energía triunfante de Netsaj hacia expresiones creativas y amorosas. La práctica de la empatía, la compasión y la búsqueda de la armonía en las interacciones diarias son clave. Integrar las victorias logradas en Netsaj con la conciencia de cómo afectan positivamente a uno mismo y a los demás permite una transición suave hacia Tiféret, donde la belleza y la conexión con el todo se manifiestan en equilibrio.



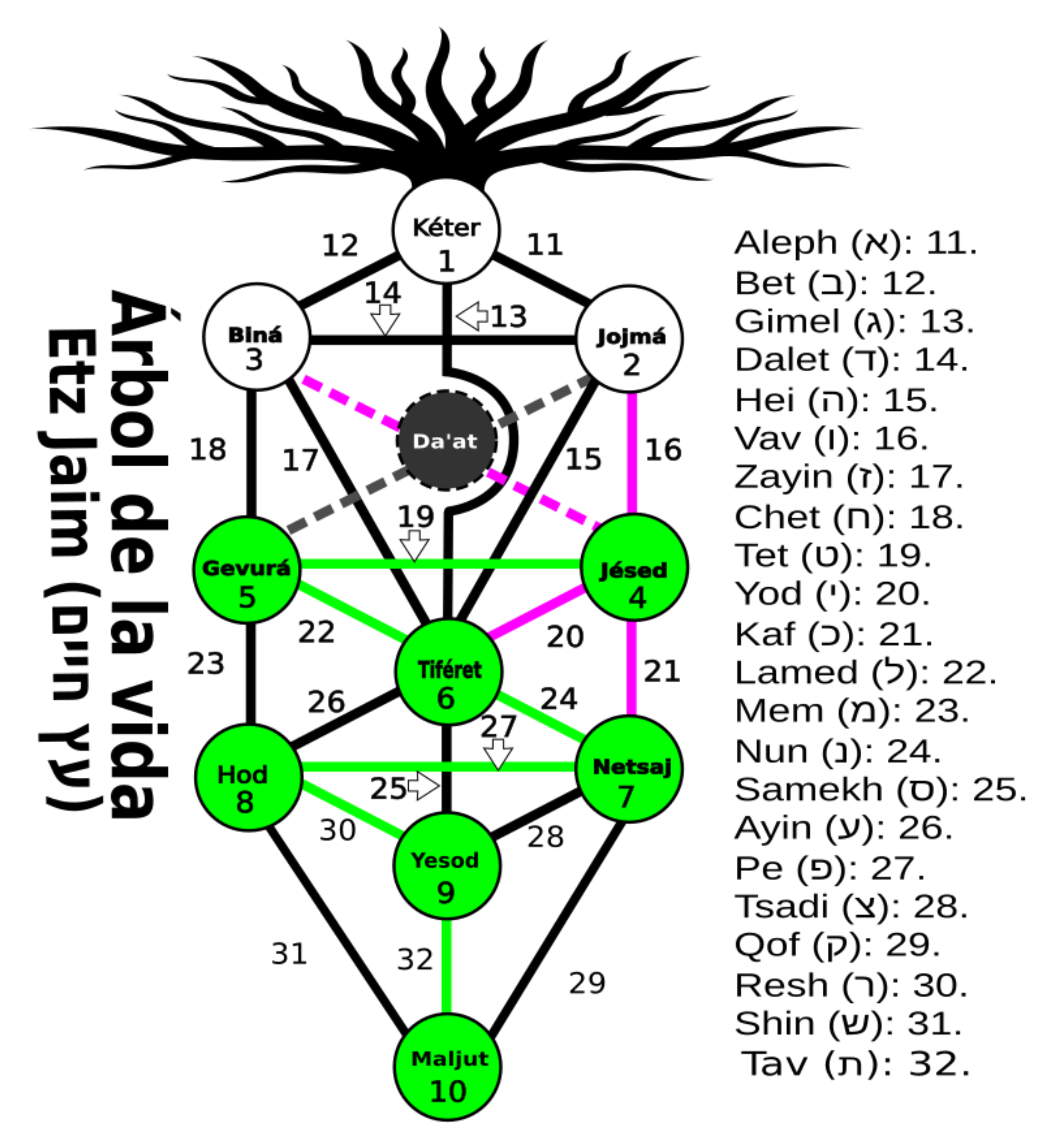
Hemos elegido 4 aristas y el total del valor del recorrido es de 113. La Sefirá Tiféret es nuestro quinto vértice, como observamos tenemos la opción de ocho aristas de las cuales descartamos las de valor 25 y 26 porque nos llevan de regreso y 24 ya la elegimos, descartaremos la 13 porque nos lleva a Kéter que es nuestra meta pero sin haber tocado los demás vértices faltantes Jésed, Geburá, Jojmá y Biná (incluyendo Dáat) solo nos quedan las aristas con valores 15, 17, 20 y 22. En este caso vamos a elegir la arista de mayor valor que es 22 y que nos lleva a Geburá. Para pasar de la Sefirá Tiféret a Geburá, es necesario transitar desde el equilibrio armónico hacia una comprensión más profunda de los límites y la disciplina. Tiféret representa la armonía y la belleza, mientras que Geburá

se asocia con la fuerza disciplinada y la severidad. Este proceso implica reconocer que, a veces, es necesario establecer límites y aplicar restricciones para alcanzar metas específicas. La transición implica cultivar la fuerza de voluntad y la capacidad de decir "no" cuando sea necesario, sin perder de vista la visión general. Es un viaje hacia una disciplina estructurada y una toma de decisiones firme, permitiendo que la belleza de Tiféret se moldee con la fuerza disciplinada de Geburá.



Hemos elegido 5 aristas y el total del valor del recorrido es de 135. La Sefirá Geburá es nuestro sexto vértice, como observamos tenemos la opción de cinco aristas de las cuales descartamos la de valor 23 porque nos lleva de regreso y 22 ya la elegimos, aquí tenemos que Dáat dado que no tienen valor la tomaremos como cero, solo nos quedan las aristas con valores 0, 18 y 19. En este caso vamos a elegir la arista de mayor valor que es 19 y nos lleva a Jésed. Para pasar de la Sefirá Geburá a Jésed, se requiere equilibrar la fuerza

disciplinada y la severidad con la compasión y la generosidad. Geburá representa la restricción y la contención, mientras que Jésed es la emanación de amor y bondad. Este proceso implica suavizar las limitaciones autoimpuestas y permitir que fluya la benevolencia. Es un acto consciente de abrir el corazón y liberar las restricciones para abrazar la compasión hacia uno mismo y hacia los demás. Cultivar la empatía y la disposición a brindar apoyo desinteresado facilita la transición de Geburá a Jésed, creando un equilibrio armonioso entre la fuerza disciplinada y la expresión amorosa.



Hemos elegido 6 aristas y el total del valor del recorrido es de 154. La Sefirá Jésed es nuestro séptimo vértice, como observamos tenemos la opción de cinco aristas de las cuales descartamos las de valor 19, 20 y 21 porque nos llevan de regreso y 16 nos lleva Jojmá sin haber cruzado por el abismo del conocimiento, recordemos que las aristas de Dáat valen

cero ¿Cuál elegimos?, aquí tenemos que Dáat es nuestra única opción ya que si vamos a Jojmá llegaríamos a Kéter sin haber pasado por Biná, solo nos queda la arista con valor 0. En este caso vamos a elegir la arista de mayor valor y única que queda y nos lleva a Dáat solo que tiene algo especial, dado que es como un puente, nos lleva directo a Biná, ya que las demás aristas de Dáat nos llevan a Jojmá o de regreso.

Para pasar de la Sefirá Jésed a Dáat, se requiere elevar la compasión y la generosidad a un nivel más profundo de conocimiento y comprensión. Jésed representa la benevolencia y el amor desinteresado, mientras que Dáat es el conocimiento íntimo y la conexión espiritual. El viaje implica no solo actos de bondad externa, sino también una comprensión interna de la interconexión de todas las cosas. Se trata de trascender la benevolencia superficial y cultivar una compasión arraigada en la sabiduría espiritual. Practicar la empatía profunda y la comprensión holística (Comprensión Del todo o que considera algo como un todo) permite la transición armoniosa de Jésed a Dáat, llevando la benevolencia a un nivel más elevado de conciencia y conexión espiritual.

Este proceso implica elevar la conciencia más allá de las emociones puras hacia la comprensión y la integración de la información. Es un viaje desde la expresión amorosa hacia la asimilación consciente del conocimiento. Practicar la reflexión y la contemplación profunda puede ayudar a ampliar la percepción y llevar a una conexión más elevada con la sabiduría universal, marcando así la transición de Jésed a Dáat.

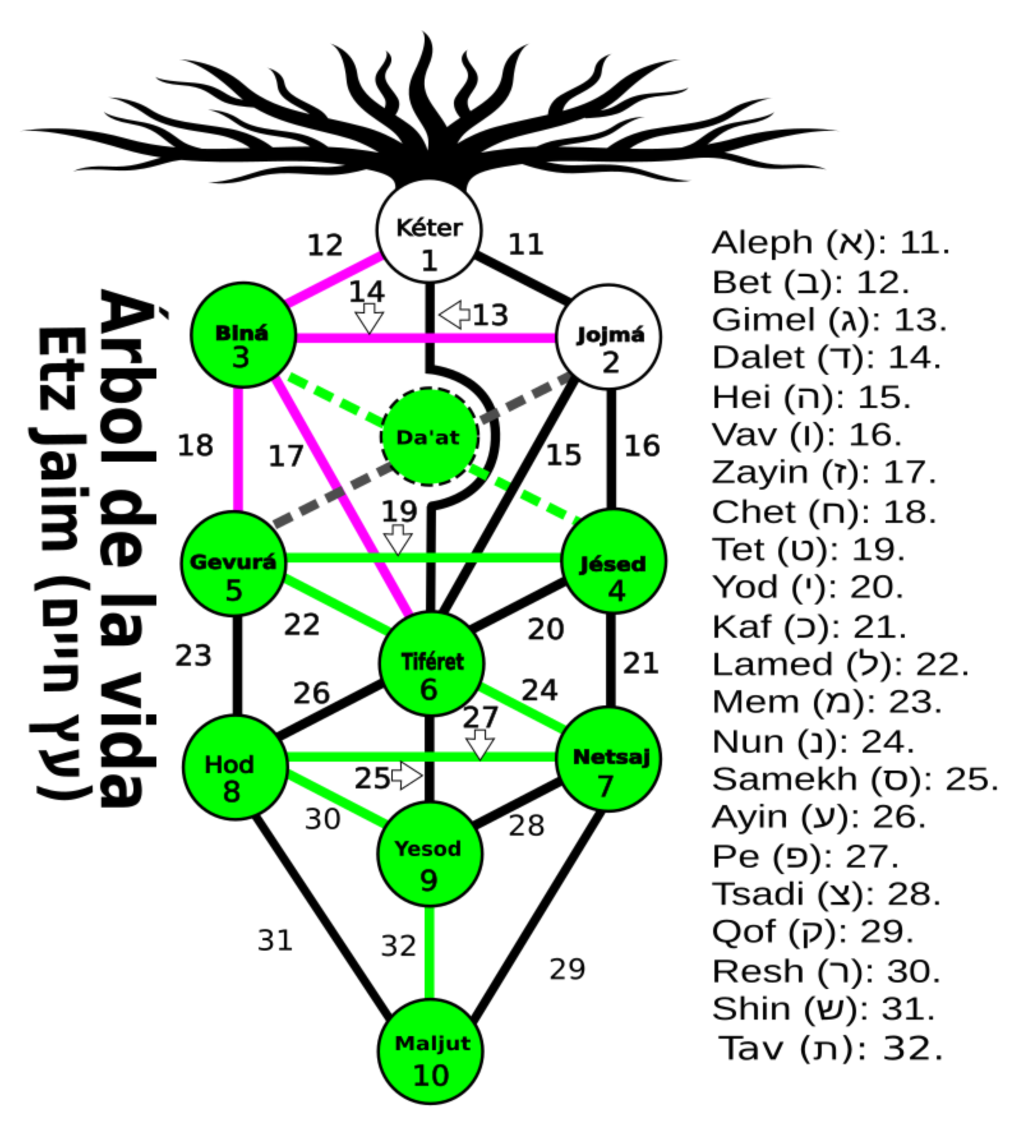
Para pasar de la Sefirá Dáat a Biná, se requiere una transformación cognitiva y espiritual significativa. Dáat, que representa el conocimiento, debe evolucionar hacia Biná, la Sefirá de la comprensión profunda y el discernimiento. Este proceso implica no solo acumular información, como en Dáat, sino también comprenderla a un nivel más abstracto y conceptual. Practicar la contemplación, la meditación y la reflexión profunda sobre la información adquirida es esencial. Además, desarrollar la paciencia y la capacidad de ver más allá de la superficie de las cosas contribuye a esta transición. Biná implica una comprensión más matizada y contextualizada, permitiendo una visión más completa y penetrante del conocimiento.

En la Cábala, Dáat se considera a menudo como un punto de transición entre las Sefirot superiores e inferiores, actuando como un "puente" entre ellas. Aunque se le menciona como "conocimiento", Dáat no es considerada formalmente una sefirá independiente. Su ubicación entre Jésed y Geburá en el Árbol de la Vida simboliza la integración y equilibrio de las energías de estas Sefirot. Las rutas de Dáat no tienen un valor distintivo porque no representa un estado de conciencia en sí mismo, sino más bien la conexión y fusión de las Sefirot circundantes. Funciona como un punto de unión y transformación donde se integran las energías opuestas de Jésed y Geburá. La naturaleza transitoria de Dáat impide que sea considerada una sefirá completa, ya que su existencia depende de la armonización de las fuerzas circundantes en lugar de ser una entidad autónoma.

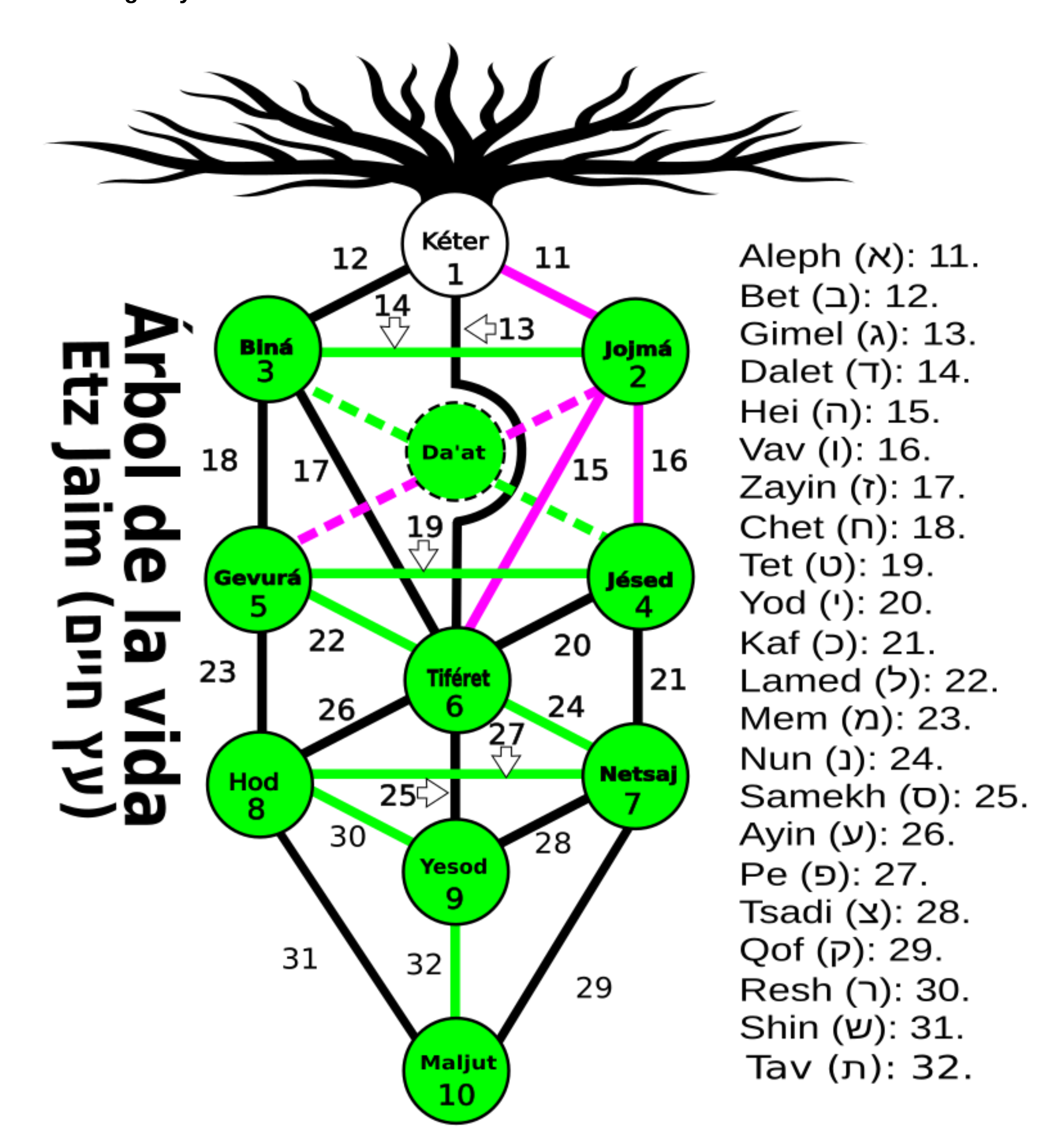
La relación entre Dáat y el concepto del tercer ojo se basa en similitudes simbólicas y espirituales, es una metáfora utilizada en varias tradiciones espirituales y filosóficas, como la hindú y la esotérica, para denotar una percepción intuitiva o conocimiento más profundo.

En la Cábala, Dáat se asocia con el "conocimiento" y la comprensión espiritual. Da'at es una forma de percepción más allá de los sentidos físicos, una visión interna que trasciende la realidad tangible. Dáat actúa como un punto de conexión con lo divino, donde el conocimiento espiritual se revela directamente. El tercer ojo es un símbolo de la intuición y la percepción espiritual, representa la capacidad de acceder a niveles más profundos de comprensión y conciencia.

También se le llama "Abismo" a Dáat porque representa un punto singular de unión y separación. Dáat es como un punto de conexión y conocimiento. Este espacio simboliza una especie de vacío o abismo en la estructura de las Sefirot. Es como un punto de unión donde se encuentra el conocimiento divino. Al mismo tiempo, se le considera un "abismo" porque no es una sefirá completa en sí misma; no tiene luz propia ni está totalmente separada como las otras Sefirot. En términos simbólicos, el abismo representa una barrera o espacio especial donde el conocimiento superior puede ser alcanzado y asimilado.

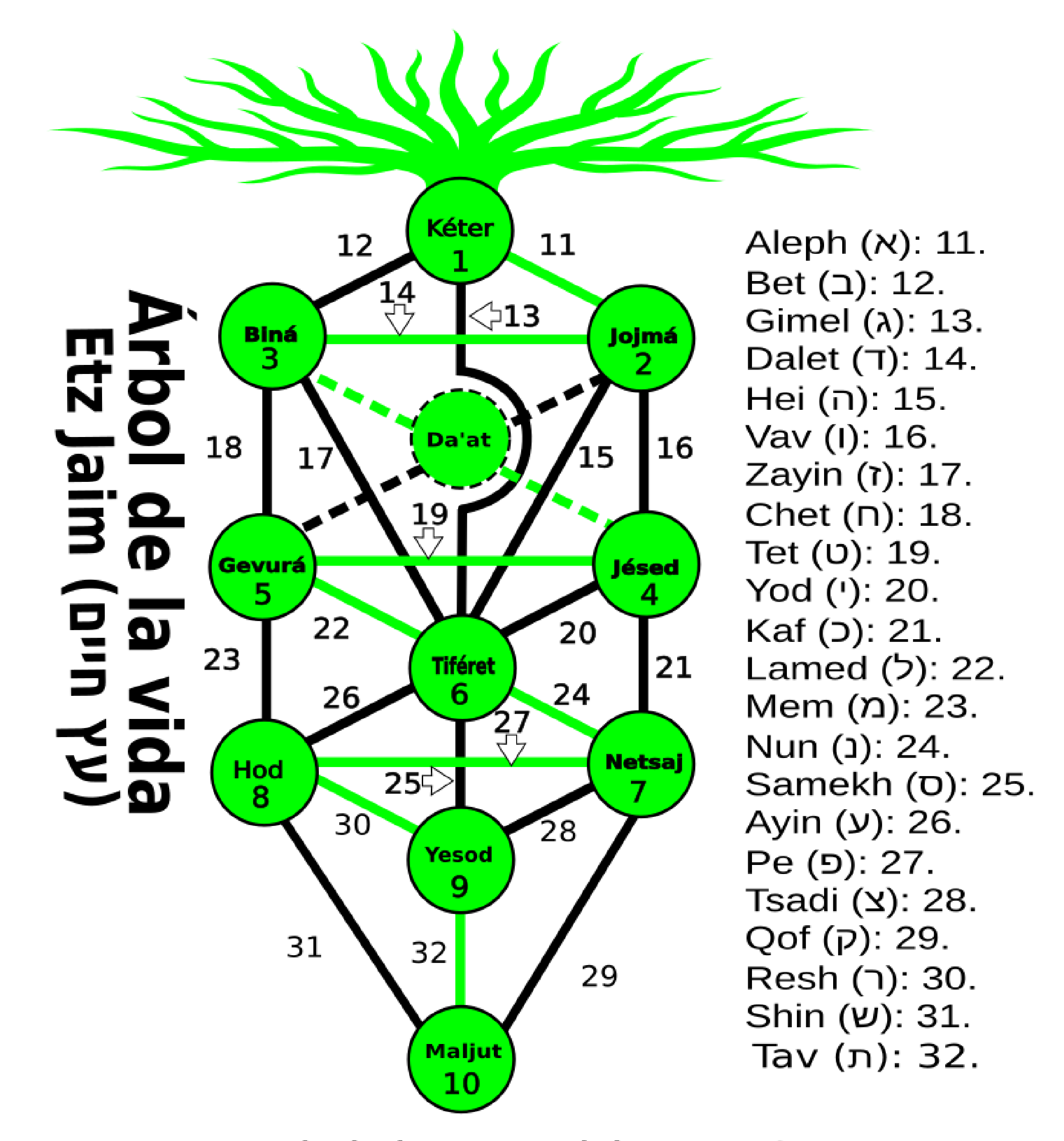


Hemos elegido 8 aristas (Dáat no cuenta para nuestro propósito, sin embargo, de gran importancia) y el total del valor del recorrido es de 154 (las aristas de Dáat valen cero). La Sefirá Biná es nuestro octavo vértice, como observamos tenemos la opción de cinco aristas de las cuales descartamos las de valor 17 y 18 porque nos llevan de regreso y 0 (Dáat) ya la elegimos, solo nos quedan las aristas con valores 12 y 14. En este caso vamos a elegir la arista de mayor valor que es 14 y nos lleva a Jojmá. Para avanzar de Biná a Jojmá en la Cábala, es esencial comprender y aplicar principios fundamentales de desarrollo espiritual. Biná representa la comprensión y la receptividad del conocimiento, mientras que Jojmá es la fuente de la sabiduría intuitiva. El proceso de transición implica elevar la conciencia más allá de la comprensión racional hacia la visión intuitiva. La meditación profunda y la contemplación sobre conceptos elevados son prácticas cruciales. La humildad es esencial para permitir que la sabiduría superior fluya y para liberarse de las limitaciones de la mente racional. La conexión con enseñanzas espirituales, la reflexión sobre textos sagrados y la búsqueda de la verdad interior son también vías para abrir el canal de Jojmá. La paciencia y la perseverancia en la práctica espiritual son claves, ya que el tránsito de Biná a Jojmá implica un cambio de perspectiva profundo y gradual.



Hemos elegido 9 aristas y el total del valor del recorrido es de 168. La Sefirá Jojmá es nuestro noveno vértice, como observamos tenemos la opción de cinco aristas de las cuales descartamos las de valor 0, 15 y 16 porque nos llevan de regreso y 14 ya la elegimos, solo nos quedan la arista con valor 11. En este caso vamos a elegir la arista de mayor valor que es 11 y que nos lleva a Kéter. El paso de Jojmá a Kéter en la Cábala implica elevar la conciencia de la sabiduría intuitiva a la conexión con la corona divina. Jojmá es la fuente de la sabiduría, mientras que Kéter representa la corona y la conexión con la esencia divina. Para realizar esta transición, se requiere una profunda meditación y un enfoque en la conexión espiritual. La práctica de la humildad y la rendición es esencial, ya que Kéter está más allá de la comprensión humana y se experimenta mejor en un estado de entrega total. La devoción a la búsqueda de la verdad última y la conexión con la divinidad a través de la oración y la contemplación son prácticas fundamentales. La purificación del ego y la

apertura del corazón a la luz divina son pasos cruciales para trascender las limitaciones de Jojmá y alcanzar la corona de Kéter.



Hemos elegido 10 aristas y el total del valor del recorrido es de 179. La Sefirá Kéter es nuestro decimo último vértice, ya terminamos de recorrer de Maljut a Kéter. Está transición es un viaje ascendente desde el reino de manifestación y acción hacia la conexión con la corona divina. Maljut representa el reino de la manifestación, la materialización de la espiritualidad en el mundo físico. Para alcanzar Kéter, la corona, es necesario elevar la conciencia más allá de las limitaciones de la realidad tangible.

Este proceso implica una profunda introspección y un reconocimiento de la conexión intrínseca entre lo manifestado en Maljut y la fuente divina en Kéter. La práctica de la meditación, la oración y la rendición son fundamentales para abrir la puerta a la corona de Kéter. La humildad y la disposición a trascender las limitaciones del ego son claves para esta transición, permitiendo así elevarse desde el reino terrenal hasta la corona espiritual de Kéter.

En gematría es difícil encontrar la respuesta de la sumatoria de las aristas recorridas, porque existen posibilidades, muchas frases y palabras en hebreo que suman 179, el siguiente enunciado es un ejemplo יוהה עז למו en hebreo, significa “YHWH es su fuerza” simplemente sumamos los valores numéricos correspondientes a cada letra:

179 = 10 (י) + 6 (ו) + 5 (ה) + 5 (ה) + 70 (ע) + 7 (ז) + 30 (ל) + 40 (מ) + 6 (ו)

Y podemos encontrar varias respuestas más:

חנוקיה (Chanukia) - Menorah (candelabro) de Janucá.
ידעיפה (Yadife) - Conoce.
דע יפה (Yada Yafe) - Conoce bien.
יי אבינו גאלנו (Yi Avinu Goelenu) - ¡Oh D-os, nuestro Redentor!

Es difícil saber que significa esta sumatoria de 179, entre algunos significados asociados con los números 1, 7 y 9 en la Cábala se pueden asociar a:

Número 1 (Uno):
Significado: Representa la unidad y la unicidad de D-os. Es el número primordial que simboliza la fuente y la singularidad divina.
Conceptos Asociados: La unidad absoluta, la esencia única de D-os, el punto de origen de toda la creación.

Número 7 (Siete):
Significado: Es un número sagrado que simboliza la perfección, la totalidad y la plenitud. Se considera un número espiritualmente significativo.

Número 9 (Nueve):
Significado: Representa la totalidad y la culminación. Se asocia con la realización espiritual y la conexión con la divinidad.
Conceptos Asociados: Los nueve aspectos del alma que sin todas las Sefirot sin contar Maljut, el noveno Sefirá en el Árbol de la Vida (llamado Yesod), que sirve como un canal de transmisión entre el mundo espiritual y el físico.

Haciendo otro análisis del número 179 de forma gemátrica si sumamos de la siguiente manera obtenemos un solo número que tiene significados muy interesantes:

1+7+9=17
1+7=8

Ahora el número 8 en gematría pude tener diferentes significados:

שוע es el primero de ellos, en hebreo, **יֵשׁוּעַ** (Yeshúa) es un nombre propio que significa "salvación" o "Dios es salvación." Este nombre tiene raíces en la palabra **יְשׁוּעָה** (*yeshuá*), que se traduce como "salvación" o "liberación."

יֵשׁוּעַ fue un nombre común en el antiguo Israel y aparece en la Biblia hebrea, generalmente en referencia a varias figuras históricas. En el contexto del Nuevo Testamento y la tradición cristiana, **יֵשׁוּעַ** es el nombre hebreo original de Jesús de Nazaret, quien en griego es llamado "Ἰησοῦς" (*Iēsoûs*), de donde proviene el nombre "Jesús." En el contexto judío, **יֵשׁוּעַ** también aparece en textos históricos y religiosos, aunque con aplicaciones distintas a las del cristianismo.

Este nombre tiene una fuerte connotación de esperanza y redención debido a su significado, ya que refleja la idea de que Dios trae salvación o liberación.

El valor gemátrico de **יֵשׁוּעַ** (Yeshúa) se calcula sumando el valor numérico de cada una de sus letras hebreas:

1. **י** (Yod) = 10
2. **ש** (Shin) = 300
3. **ו** (Vav) = 6
4. **ע** (Ayin) = 70

Sumando estos valores:

10+300+6+70=386

Entonces, el valor gemátrico de **יֵשׁוּעַ** es **386**.

Este valor es interesante en el estudio de la gematría y a veces se asocia con conceptos relacionados en textos místicos y esotéricos, donde se buscan palabras o ideas con valores numéricos equivalentes para explorar conexiones simbólicas.

Pero si aplicamos la regla anterior de sumar sus cifras:

3+8+6=17
17=8

Lo cual es una gran coincidencia, otros dos ejemplos son יהוה y תורה:

יהוה es el nombre sagrado de Dios en la tradición judía, conocido como el **Tetragramatón**, que significa "cuatro letras". Este nombre se compone de las letras hebreas **י (Yod), ה (He), ו (Vav), ה (He)**.

En la Biblia hebrea, **יהוה** es el nombre propio de Dios, especialmente en el contexto del judaísmo, y se refiere a la divinidad en su aspecto más trascendental y eterno. El significado exacto del nombre **יהוה** es incierto, pero comúnmente se interpreta como una forma del verbo **"ser"** o **"existir"**. Una de las interpretaciones más aceptadas es que **יהוה** podría significar "El que es", "El que será" o "El que causa que todo sea", lo que expresa la idea de la eternidad y la autoexistencia de Dios.

Debido a su santidad, en el judaísmo tradicional no se pronuncia el nombre **יהוה**. En lugar de decirlo en voz alta, se utilizan sustitutos como **אדוני** (*Adonai*, "Señor") o **השם** (*Hashem*, "El Nombre"). Los judíos consideran que este nombre es tan sagrado que no debe ser pronunciado incorrectamente, y, por lo tanto, a lo largo de la historia, la pronunciación exacta se ha perdido.

Este nombre también tiene una gran importancia en el cristianismo, donde se interpreta en relación con las revelaciones divinas, particularmente en el contexto del Antiguo Testamento.

La palabra **תּוֹרָה** (*Torá*) en hebreo significa **"ley"** o **"enseñanza"** y se refiere a la **Ley Divina** revelada por Dios. Es uno de los términos más fundamentales y sagrados en la tradición judía.

En su sentido más amplio, **תּוֹרָה** hace referencia a los **primeros cinco libros de la Biblia hebrea**, también conocidos como el **Pentateuco**:

1. **בְּרֵאשִׁית** (*Bereshit*, "Génesis")
2. **שְׁמוֹת** (*Shemot*, "Éxodo")
3. **וַיִּקְרָא** (*Vayikrá*, "Levítico")
4. **בַּמִּדְבַּר** (*Bamidbar*, "Números")
5. **דְּבָרִים** (*Devarim*, "Deuteronomio")

Estos libros, atribuidos a Moisés, contienen tanto narrativas históricas como instrucciones y leyes que forman la base de la fe y la práctica judía. La **Torá** no solo abarca las leyes y mandamientos (mitzvot), sino también relatos fundamentales sobre la creación del mundo, el pacto de Dios con el pueblo de Israel, y los principios morales y espirituales que deben guiar la vida de los judíos.

La **gematría** es un sistema de numerología en el que cada letra hebrea tiene un valor numérico, y se suman estos valores para encontrar el valor total de una palabra. A continuación, se presentan los valores gemátricos de las palabras **יהוה** (YHWH) y **תורה** (Torá).

A continuación, los valores gemátricos de יהוה y תורה

יהוה (YHWH)

El nombre sagrado de Dios se compone de las letras:

- **י** (Yod) = 10
- **ה** (He) = 5
- **ו** (Vav) = 6
- **ה** (He) = 5

Sumando estos valores:
10 + 5 + 6 + 5 = 26

Por lo tanto, el valor gemátrico de **יהוה** es **26**.

תורה (Torá)

La palabra **תורה** (Torá), que significa "ley" o "enseñanza", se compone de las letras:

- **ת** (Tav) = 400
- **ו** (Vav) = 6
- **ר** (Resh) = 200
- **ה** (He) = 5

Sumando estos valores:
400 + 6 + 200 + 5 = 611

Por lo tanto, el valor gemátrico de **תורה** es **611**.

Suma de las cifras que podemos encontrar en el árbol de la vida:

- **יהוה** (YHWH) = **26→2+6=8**
- **תורה** (Torá) = **611→6+1+1=8**
- **שוע** (Yeshúa)=**386→3+8+6=17→1+7=8**

La coincidencia numérica entre **יהוה** (YHWH), **תורה** (Torá) y **שוע** (Yeshúa), donde todas las sumas reducen a **8**, puede ser interpretada de diversas maneras desde una perspectiva cabalística, mística o simbólica. A continuación, se exploran algunas posibles interpretaciones de esta coincidencia dentro del contexto del judaísmo y la cábala, especialmente en relación con el Árbol de la Vida:

En la cábala, los números tienen significados profundos y representan diferentes aspectos de la realidad espiritual. El **número 8** es particularmente significativo, ya que se asocia con la **superación de las limitaciones del mundo material** y la conexión con lo **trascendental**. Es considerado un número que trasciende la perfección del número 7, representando el acceso a una dimensión más allá de la creación y el ciclo natural. El número 8 puede simbolizar la **eternidad**, la **renovación** y la **infinita creación** de Dios.

- El **número 8** es también significativo porque está asociado con el **Octavo Sefirá** en el Árbol de la Vida cabalístico, que es **Hod**, que representa la **esencia de la gloria divina** y la **comprensión espiritual**.

El nombre de Dios **יהוה** (YHWH) es el **Tetragramatón**, el nombre más sagrado de Dios en la tradición judía. El hecho de que su valor gemátrico sea 26, que reduce a 8, puede simbolizar que, aunque el nombre de Dios es divino y trasciende todas las cosas, está presente en la creación de una manera infinita e incomprensible para los seres humanos. El **8** en este contexto podría aludir a la capacidad de Dios de trascender el tiempo y el espacio, y de manifestarse de forma infinita, revelándose más allá de los límites de la creación.

El valor gemátrico de **תורה** (Torá) es **611**, que también se reduce a **8**. La Torá es la **ley** y la **sabiduría** revelada por Dios al pueblo de Israel, y su relación con el número 8 podría reflejar que la Torá no solo es una guía para la vida material, sino también un camino hacia la comprensión espiritual más profunda, más allá de las reglas terrenales. Esta relación con el 8 también puede sugerir que la Torá es una **puerta hacia lo divino** que permite al ser

humano trascender las limitaciones físicas y acercarse al conocimiento y la revelación eterna.

El nombre **שוע** (Yeshúa) es otra palabra que se reduce a 8, lo cual puede tener un significado simbólico profundo en la tradición cristiana y cabalística. **Yeshúa** (que significa "salvación") es el nombre de Jesús en hebreo, y su conexión con el número 8 puede aludir a la **salvación trascendental**, que no está limitada por el tiempo o el espacio, sino que es infinita y eterna. En este contexto, el 8 refleja la **redención** y la **conexión con lo divino**, que va más allá de la muerte y la limitación terrenal, sugiriendo que, a través de la salvación, el ser humano alcanza una nueva forma de existencia espiritual y eterna.

En la cábala, el **Árbol de la Vida** es un mapa espiritual que representa las diferentes emanaciones de la divinidad. Las diez **sefirot** son las esferas a través de las cuales fluye la energía divina. El hecho de que tanto **יהוה**, **תורה**, y **שוע** reduzcan al número 8 podría simbolizar que estos elementos, ya sean la esencia divina (יהוה), la ley sagrada (תורה) o la salvación (שוע), están profundamente conectados con el aspecto trascendental del Árbol de la Vida, más allá de las dimensiones físicas y limitadas del mundo material.

En este sentido, el número 8, como símbolo de **infinito**, **trascendencia** y **espiritualidad**, podría estar indicándonos que, en un nivel cabalístico, todos estos conceptos están vinculados a la misma fuerza divina eterna que trasciende las realidades limitadas y nos conecta con la esencia del universo y lo divino.

Conclusión de la suma de cifras

La coincidencia numérica entre **יהוה**, **תורה** y **שוע**, todas reduciéndose a **8**, ofrece una reflexión profunda sobre la relación entre la divinidad, la sabiduría divina y la salvación trascendental. El **8** como número puede interpretarse como un símbolo de la **transcendencia** y la **eternidad** que conecta a todos estos conceptos, sugiriendo que todos ellos forman parte de un mismo camino hacia la **realización espiritual** y el acceso a lo divino más allá de las limitaciones del mundo físico.

Podemos encontrar otras palabras que tengan estas propiedades en la mística del árbol de la vida como es el caso de piedra que cumplen con esta propiedad.

אבן (Even - "piedra")

- **א** (Alef) = 1
- **ב** (Bet) = 2
- **נ** (Nun) = 50

Sumando estos valores:
1 + 2 + 50 = 53
Y reduciéndolo:
5 + 3 = 8

Esta palabra nos recuerda a Pedro en el nuevo testamento de la religión cristiana, recordemos que originalmente se lo llamo nombre **כֵּיפָא** (Kefa) en arameo significa **"roca"** o **"piedra"**, la razón por la cual Jesús cambió el nombre de Simón a **Pedro** (en griego **Petros**, que significa "piedra" o "roca") se encuentra en los Evangelios, especialmente en

el Evangelio de Mateo 16:18. En este pasaje, Jesús hace una declaración clave sobre el papel de Simón en la futura iglesia cristiana:

"Y yo también te digo que tú eres Pedro, y sobre esta roca edificaré mi iglesia; y las puertas del Hades no prevalecerán contra ella." (Mateo 16:18)

Interpretación del Cambio de Nombre

1. **Simbolismo de la Roca**:
   En este contexto, Jesús usa un juego de palabras con el nombre **Simón** y el término griego **Petros** (que significa "piedra" o "roca"). El cambio de nombre de **Simón** a **Pedro** refleja la **fortaleza** y la **fundamentación** que Jesús le da a Pedro en su misión. Jesús está indicando que Pedro será un **fundamento sólido** sobre el cual se edificaría la **iglesia cristiana**.
2. **La Confesión de Pedro**:
   Antes de este cambio de nombre, Pedro había hecho una declaración de fe clave sobre Jesús. En Mateo 16:16, Pedro responde a Jesús diciendo:

   > "Tú eres el Cristo, el Hijo del Dios viviente."
   > Esta confesión de fe es vista como una revelación divina, lo que lleva a Jesús a afirmar que Pedro es el "piedra" sobre la que edificará su iglesia. De alguna manera, Pedro, al reconocer a Jesús como el Mesías, se convierte en un **fundamento** de la nueva comunidad cristiana.

3. **La Misión de Pedro**:
   Jesús no solo cambia el nombre de Simón a Pedro, sino que también le da una **responsabilidad especial**. En Juan 21:15-17, después de la resurrección, Jesús le encarga a Pedro cuidar y guiar a sus seguidores:

   > "Apacienta mis corderos... Apacienta mis ovejas."
   > Esto refuerza la idea de que Pedro será una figura clave en el liderazgo y la **dirección espiritual** de la comunidad cristiana primitiva.

4. **Una base sólida para la iglesia**:
   En muchas tradiciones cristianas, la frase "sobre esta roca edificaré mi iglesia" se ha interpretado de diferentes maneras. Algunos creen que Jesús estaba diciendo que Pedro sería la **fundación física** de la iglesia, mientras que otros argumentan que la "roca" representa **la fe** que Pedro proclamó, es decir, el **reconocimiento de Jesús como el Mesías**.

El cambio de nombre de **Simón** a **Pedro** no es solo un acto de darle un nuevo título, sino una **declaración profética** sobre el papel fundamental que Pedro tendría en la formación y liderazgo de la iglesia cristiana. Jesús lo eligió como **la roca** sobre la cual se construiría la nueva comunidad de creyentes, simbolizando la **firmeza** y **solidez** de la fe que Pedro, a través de su confesión y su liderazgo, representaría.

Para calcular el valor gemátrico de la palabra **כֵּיפָא** (Kefa) en arameo, desglosamos cada una de sus letras y asignamos los valores correspondientes en gematría. Luego sumamos los valores y reducimos a un solo dígito si es necesario.

Desglosando las letras:

1. **כ** (Kaf) = 20
2. **י** (Yod) = 10
3. **פ** (Peh) = 80
4. **א** (Alef) = 1

Sumando los valores gemátricos:

20 + 10 + 80 + 1 = 111

Reduciendo la suma:

1 + 1 + 1 = 3

Resultado:

El valor gemátrico de **כֵּיפָא** (Kefa) es **111**, y al reducirlo a una sola cifra, obtenemos **3**.

Interpretación:

El número **3** en la cábala tiene varios significados importantes:

- Está asociado con la **plenitud** y la **completitud**. Representa la **trinidad** (como en el caso de la Trinidad cristiana: Padre, Hijo y Espíritu Santo) y es un número que refleja la **creación** y la **manifestación**.
- En el contexto de la palabra **Kefa** (roca), el número **3** podría simbolizar la **estabilidad** y la **fundamentación** que Pedro representa en la edificación de la iglesia cristiana, un principio que se muestra en la creación misma y el establecimiento de la comunidad de fe.

Por lo tanto, el valor gemátrico de **Kefa** no solo es **111**, sino que su reducción a **3** podría tener un significado de **fundamentación completa** o de **plena estabilidad** en el contexto de la misión de Pedro.

Otra curiosidad hablando de la palabra piedra es que la palabra roca cumple el mismo valor en suma de cifran en hebreo:

צור (Tzur) – Roca

- **צ** (Tzadi) = 90
- **ו** (Vav) = 6
- **ר** (Resh) = 200
- **90 + 6 + 200 = 296**
- **2 + 9 + 6 = 17 → 1 + 7 = 8**

Podemos encontrar otras palabras como **קדש** (Kadosh) que se compone de las siguientes letras hebreas y sus valores numéricos:

- **ק** (Kuf) = 100
- **ד** (Daled) = 4
- **ש** (Shin) = 300

Entonces, sumamos:

100 + 4 + 300 = 404

Ahora sumamos las cifras de **404**:

4 + 0 + 4 = 8

¡Así que **קדש (Kadosh)** efectivamente suma 8!

La palabra **קדש (Kadosh)** en hebreo significa "santo" o "sagrado". Se usa para describir algo que está apartado, consagrado, o separado para un propósito especial y divino. En el contexto religioso judío, el término "Kadosh" se refiere a la pureza, la santidad, y la trascendencia de Dios.

¿Por qué se le dice "Kadosh" al Rey del Universo?

La razón por la cual se le dice "Kadosh" al **Rey del Universo** (מֶלֶךְ הָעוֹלָם, *Melej HaOlam*) es porque, en la tradición judía, Dios es considerado completamente santo y separado de cualquier imperfección o contaminación. La santidad de Dios no solo implica una pureza moral o ética, sino también una separación trascendental del mundo físico y material. Dios es el ser más elevado, que está más allá de cualquier comparación y no tiene igual.

¿Qué significa "santo" en este contexto?

En términos más amplios, la santidad de Dios, tal como se expresa en el uso de "Kadosh", implica varias cosas:

1. **Separación**: Dios es "apartado" de lo mundano. La palabra "Kadosh" tiene la connotación de algo que está separado, consagrado y que pertenece únicamente a Él. No es como lo común o lo profano; es algo completamente distinto y elevado.
2. **Trascendencia**: Dios está por encima de la creación, no limitado por ella. Su santidad implica que Él es eterno, infinito y no condicionado por el espacio o el tiempo.
3. **Pureza moral y espiritual**: La santidad de Dios también se refiere a su pureza absoluta, sin mancha, pecado o error. En la teología judía, la santidad de Dios está vinculada a su perfección moral y espiritual.

"Kadosh, Kadosh, Kadosh" en la liturgia

Uno de los lugares más emblemáticos donde se usa la palabra "Kadosh" es en la **Kedushá**, que es una parte de la oración en la sinagoga, específicamente en el *Amidá* (la oración central del servicio judío). En este himno de alabanza, se repite la frase:

קָדוֹשׁ קָדוֹשׁ קָדוֹשׁ (*Kadosh, Kadosh, Kadosh*) – "Santo, Santo, Santo" (Isaías 6:3).

Esta triple repetición expresa la santidad absoluta de D-os y se refiere a la revelación divina de su santidad en todos los aspectos del universo. La repetición de "Kadosh" enfatiza que D-os es completamente santo en todos los aspectos de su ser.

La razón por la cual a D-os se le llama "Kadosh" o "Santo" es para resaltar su naturaleza trascendental, pura y completamente distinta a la humanidad y a la creación. En la tradición judía, D-os es considerado el Rey del Universo porque su santidad se extiende sobre todo lo que existe, y Él es el origen y sustentador de todo lo que es. La santidad de D-os, expresada a través de la palabra "Kadosh", refleja su perfección, su separación de lo profano, y su autoridad absoluta sobre el universo.

Pueden existir otras palabras que cumplan estas características, pero es muy difícil encontrarlas, existen otros valores en el árbol de la vida como es el caso de Jojmá que es Sabiduría por ejemplo que no tiene relación el 8 pero los resultados son interesantes, en hebreo, tiene un valor gemátrico que se calcula sumando los valores de sus letras:

- **ח** (Chet) = 8
- **כ** (Kaf) = 20
- **מ** (Mem) = 40
- **ה** (He) = 5

Sumando estos valores:
8 + 20 + 40 + 5 = 73

Ahora, para reducir este valor a un solo dígito, seguimos el proceso de reducción de la gematría:

7 + 3 = 10
1 + 0 = 1

Por lo tanto, la **gematría** de **חכמה** (*Jojmá*) es **73**, y si aplicamos la reducción, su **valor reducido** es **1**.

- **Valor gemátrico de חכמה** (*Jojmá*) = 73
- **Suma reducida** = 1

Aunque el valor reducido no da **8** en este caso, es importante recordar que cada palabra en la cábala tiene interpretaciones profundas, y la gematría puede ser utilizada para explorar otras relaciones místicas.

En la cábala, los números tienen significados profundos y pueden ser interpretados de manera simbólica y mística. A continuación, te ofrezco una interpretación de los números **73** y **1** en el contexto cabalístico.

73 en la Cábala

El número **73** es interesante en el estudio de la cábala por varias razones. En general, los números más grandes en la cábala no solo se analizan por su valor directo, sino también por sus componentes y cómo se relacionan con otros conceptos y palabras en la Torá.

- **Gematría de 73**:
  La palabra **חכמה** (*Jojmá*), que significa "sabiduría", tiene un valor gemátrico de **73**, como vimos en la pregunta anterior. En la cábala, **חכמה** es uno de los atributos divinos más elevados, relacionado con la **sabiduría divina** o la **inteligencia superior** que emana directamente de Dios. La sabiduría en la cábala es la capacidad de comprender la estructura subyacente del universo y de tener una conexión profunda con lo divino.
- **Conexión con los sefirot**:
  Jojmá representa la **sabiduría pura**, que es la primera emanación del divino en el proceso de creación, y se conecta con la luz infinita de Dios (la **Or Ein Sof**). Es el principio que da forma y estructura al mundo.
- **Relación con la creación**:
  En términos simbólicos, el número **73** puede ser visto como un número que abre la puerta a la **creación y la manifestación** de la sabiduría en el mundo. Al estar vinculado con **חכמה** (*Jojmá*), es un recordatorio de la necesidad de buscar la sabiduría en todas las cosas, especialmente en el contexto espiritual.

1 en la Cábala

El número **1** en la cábala tiene un significado fundamental y es considerado un número de **unidad** y **divinidad**. A menudo se asocia con la **unicidad de Dios** y la **unidad en todo el universo**. Aquí algunas interpretaciones clave:

- **Unidad Divina**:
  El **1** en la cábala es el número que simboliza la **unicidad de Dios**. Es el principio de la **unidad absoluta**, el punto de origen de todo lo que existe. Dios, en su esencia más profunda, es uno, indivisible y único, y el **1** refleja esta característica primordial de la divinidad. Es el principio de la **existencia** misma.
- **El principio de la creación**:
  En la cábala, el **1** también está relacionado con el primer sefirá del Árbol de la Vida, **Kéter**, que es la **corona divina**. Kéter es la fuente de todo, la idea primordial, y se asocia con la voluntad de Dios antes de la manifestación del mundo. Es la **conciencia de la unidad** que se encuentra en el origen de toda creación.
- **Conexión con el origen**:
  En un nivel simbólico, el número **1** refleja el principio de **todo lo que es**. En términos más prácticos, simboliza la **unidad** y la **integración** de todas las cosas. Nos recuerda que, a pesar de la multiplicidad y la apariencia de separación en el mundo físico, todo proviene de una única fuente.
- **El camino espiritual**:
  El número **1** también puede ser interpretado como la **entrada al camino espiritual**. Es el inicio del proceso de ascensión hacia la unidad con lo divino. En este sentido, el número **1** puede simbolizar el primer paso hacia la **conexión con Dios** y la **unidad espiritual**.

El número **73** (relacionado con la sabiduría divina) y el número **1** (unidad divina) pueden verse como aspectos complementarios de la experiencia espiritual. **73** nos habla de la manifestación de la sabiduría de Dios en el mundo, mientras que **1** nos recuerda que toda esa sabiduría emana de un **principio unitario y divino**.

Juntos, estos números pueden simbolizar que la **sabiduría divina** (73) es un reflejo de la **unidad** (1) de Dios, y que, en última instancia, todo conocimiento y entendimiento verdadero provienen de un único origen divino.

- **73** (relacionado con **חכמה** o "sabiduría") refleja la revelación de la sabiduría y el entendimiento de la **estructura divina** del universo.
- **1** representa la **unidad de Dios**, el origen de todo lo que existe, y es un recordatorio de la conexión inquebrantable con lo divino.

Ambos números en su conjunto sugieren una **armonía divina**: la **sabiduría** emana de la **unidad de Dios**, y en el estudio y búsqueda de esta sabiduría, uno se acerca al **origen único** de toda existencia.

Otro dato curioso es que sumando las aristas o caminos del árbol de la vida veamos si cumple la misma regla que nos lleva el número 8:

Vamos a desglosar las letras de la secuencia de letras del camino de kav y Najushtan es **אדטלנפרת** y su valor gemátrico:

1. **א (Alef)** = 1
2. **ד (Daled)** = 4
3. **ט (Tet)** = 9
4. **ל (Lamed)** = 30
5. **נ (Nun)** = 50
6. **פ (Pe)** = 80
7. **ר (Resh)** = 200
8. **ת (Tav)** = 400

Ahora, sumemos los valores gemátricos:

1 + 4 + 9 + 30 + 50 + 80 + 200 + 400 = 774

Si vamos sumando cifras:

7+7+4=18

1+8 =9

En la **cabalística**, el número **9** tiene varios significados profundos, tanto en términos de simbolismo como de su relación con la numerología hebrea (gematría). A continuación, te explico algunos de sus aspectos más relevantes:

El número de la perfección humana y la culminación

- El número 9 es visto como un número de **culminación** y **perfección** en el contexto humano. En la tradición cabalística, el **9** representa la **madurez** y el **cumplimiento** de un ciclo o proceso. Es el número que sigue al 8, que es un número de equilibrio, pero el 9 representa la **culminación de un ciclo**, como un árbol que da frutos después de un proceso de crecimiento.

La relación con la Sefirá de Yesod

- En la **Árbol de la Vida** de la Cábala, el número 9 se asocia con la **Sefirá de Yesod** (fundamento). Yesod es la base de la creación, es el principio que da forma a todo lo demás. **Yesod** es el canal que conecta las energías superiores (Jojmá, Biná) con el mundo material (Maljut). Por lo tanto, el **nueve** se vincula con la creación, la manifestación de lo que está por venir y la estabilidad.

Complejidad espiritual y finalización

- En la **Cábala** hay una noción de que el **9** también simboliza el **proceso de completitud espiritual**. Es el **último número** antes de alcanzar la unidad total (10, que es la perfección). En este sentido, el número 9 está ligado a la **maduración** del alma, el cumplimiento de una etapa en el viaje espiritual, antes de la completa manifestación de la verdad.

El número 9 en la gematría

- En la **gematría**, el número 9 es el valor de la letra hebrea **ט (Tet)**. La letra **Tet** tiene connotaciones de **bien** o **bondad**, pero no de forma convencional, sino en un sentido más profundo. **Tet** se asocia con la **bondad oculta**, lo que significa que el bien puede no ser obvio a simple vista, pero siempre existe en el fondo de todas las cosas.

El 9 en relación con los ciclos

- El número 9 es también importante en el contexto de los **ciclos de la vida**. Tiene una relación con la **gestación** (nueve meses de embarazo) y con el ciclo de la **luna**, que también se conecta a un período de nueve días en algunas tradiciones. Así, el 9 tiene una cualidad de **renovación** y **ciclo**, asociando la finalización de una etapa con la preparación para una nueva.

La referencia a los 9 Coros Angélicos

- En algunas tradiciones cabalísticas y cristianas, el número 9 también está vinculado a los **9 Coros Angélicos** (los diferentes niveles de ángeles), representando los diversos aspectos de la espiritualidad y la mediación entre lo divino y lo terrenal.

Resumen de lo que representa el número 9 cabalísticamente:

- **Culminación** o **finalización** de un ciclo.
- **Bondad oculta** o la existencia de la bondad en su forma más profunda.
- **Fundamento y manifestación** a través de Yesod (base de la creación).
- **Perfección humana** y la madurez espiritual.
- **Ciclos** de vida, creación y renovación (como el embarazo o los ciclos lunares).
- En conjunto, el 9 es un número de **completitud**, de alcanzar una etapa alta en la vida o el alma, pero aún a las puertas de una nueva fase de desarrollo (representada por el número 10, que es la totalidad y la perfección).

Podemos encontrar otras palabras que al igual que el caso anterior y la primera que encontré fue:

אמת (Emet) - Verdad

- Valor gemátrico:
  - א = 1
  - מ = 40
  - ת = 400
- Suma total: 1+40+400=441
- Reducción: 4+4+1=9

אמת (Emet) significa "verdad" y es un concepto esencial en la Cábala, pues representa la realidad divina y la autenticidad en el mundo. La verdad está vinculada con la divinidad y con la estabilidad cósmica.

También tenemos:

אדם (Adam) - Humano

- Valor gemátrico:
  - א = 1
  - ד = 4
  - ם = 40
- Suma total: 1+4+40=45
- Reducción: 4+5=9

אדם (Adam) representa al ser humano o a la humanidad. En la Cábala, "Adam" no es solo el nombre de la primera persona, sino también un símbolo de la unidad de la creación humana en su conexión con la divinidad.

Aquí te presento algunos ejemplos adicionales:

חסד (Jésed) - Misericordia

- Valor gemátrico:
  - ח = 8
  - ס = 60
  - ד = 4
- Suma total: 8+60+4=72
- Reducción: 7+2=9

חסד (Jésed) representa la misericordia o bondad, uno de los principios fundamentales en la Cábala y la primera de las Sephirot del lado derecho en el Árbol de la Vida. Esta palabra encarna el amor incondicional y la generosidad divina.

בשלום (BeShalom) - En Paz

- Valor gemátrico:
  - ב = 2

    - ש = 300
    - ל = 30
    - ו = 6
    - ם = 40
- Suma total: 2+300+30+6+40=378
- Reducción: 3+7+8=18→1+8=9

בשלום (BeShalom) significa "en paz". La paz en la Cábala es más que la ausencia de conflicto; representa armonía y balance entre las fuerzas opuestas en el universo y en el propio ser.

Cada palabra tiene un significado profundo en el contexto cabalístico.

גאולה (Geulá) - Redención

- Valor gemátrico:
    - ג = 3
    - א = 1
    - ו = 6
    - ל = 30
    - ה = 5
- Suma total: 3+1+6+30+5=453 + 1 + 6 + 30 + 5 = 453+1+6+30+5=45
- Reducción: 4+5=94 + 5 = 94+5=9

גאולה (Geulá) significa "redención". En la Cábala, la redención simboliza la liberación espiritual y la restauración de la armonía entre el mundo material y lo divino. La redención es un proceso de transformación y conexión con lo sagrado.

מלך (Melej) - Rey

- Valor gemátrico:
    - 40 = מ
    - 30 = ל
    - 20 = ך
- Suma total: 40+30+20=90
- Reducción: 9+0=9

מלך (Melej) significa "rey" en hebreo. Es un término utilizado en la Cábala para describir a Dios como el Rey del Universo, que ejerce autoridad sobre la creación.

אור (Or) - Luz

- Valor gemátrico:
    - 1 = א
    - 6 = ו
    - 200 = ר
- Suma total: 1+6+200=207
- Reducción: 2+0+7=9

אור (Or) significa "luz", que en la Cábala simboliza la luz divina que ilumina y guía al alma humana hacia la verdad y la sabiduría.

ברית (Berit) - Pacto

- Valor gemátrico:
  - ב = 2
  - ר = 200
  - י = 10
  - ת = 400
- Suma total: 2+200+10+400=612
- Reducción: 6+1+2=9

ברית (Berit) significa "pacto" o "alianza". En la Cábala, el pacto representa la conexión y relación espiritual entre Dios y el ser humano, y está vinculado con la **sefirá de Tiféret** (belleza o armonía), que se encuentra en el centro del Árbol de la Vida.

Es fundamental entender que la interpretación de los números en la Cábala no es uniforme, y puede variar considerablemente dependiendo de la tradición o escuela cabalística específica. La Cábala, al ser un sistema esotérico que ha evolucionado a lo largo de los siglos, cuenta con diversas ramas y enfoques que influyen en cómo se comprenden y aplican los principios numéricos en el contexto espiritual.

1. Diversidad de tradiciones cabalísticas

La Cábala no es una doctrina homogénea; por el contrario, ha dado lugar a varias escuelas de pensamiento, cada una con su propia visión sobre los números, las letras hebreas y su relación con la realidad espiritual. Algunas de las principales tradiciones cabalísticas incluyen:

- **Cábala Luriánica**: Fundada por el rabino Isaac Luria en el siglo XVI, es quizás una de las más influyentes. En la Cábala Luriánica, los números y los diagramas tienen una importancia crucial para entender la creación y la evolución del alma. Por ejemplo, el concepto del **Tzimtzum** (la contracción divina) se refiere a la creación del espacio en el que la humanidad puede existir, y la interpretación de los números está vinculada a las ideas de emanación divina y retorno a la unidad.
- **Cábala Medieval**: En esta fase, especialmente en la obra de autores como el **Zohar**, los números se usaban para entender los secretos de la Torá a través de la gematría (valor numérico de las letras hebreas). En este contexto, los números no solo tienen significados cosmológicos, sino que se perciben como puertas hacia una comprensión más profunda de la voluntad divina.
- **Cábala Hasídica**: Aunque esta escuela pone más énfasis en la experiencia mística y la devoción, también utiliza los principios cabalísticos para comprender la conexión del alma con D-os. En este enfoque, los números y sus combinaciones se pueden ver como herramientas para alcanzar un mayor nivel de conciencia espiritual.

2. La variabilidad en el uso de los números y diagramas

El número es un elemento clave en la Cábala, ya que cada número tiene un significado profundo que está ligado a las letras hebreas y a los conceptos divinos. Por ejemplo, el

número **10** se asocia con las **Sefirot** (las 10 emanaciones divinas que estructuran el **Árbol de la Vida**), mientras que el número **4** es a menudo relacionado con los cuatro mundos de la Cábala.

Sin embargo, los números y su simbología no siempre se interpretan de la misma manera en todas las escuelas cabalísticas. Esto es especialmente evidente cuando se estudian los **diagramas del Árbol de la Vida**, que es uno de los principales modelos visuales de la Cábala.

3. Diversos diagramas del Árbol de la Vida

El **Árbol de la Vida** es un símbolo central en la Cábala, y su disposición gráfica varía dependiendo de la tradición o interpretación. Existen diferentes representaciones del Árbol de la Vida que reflejan diversas comprensiones del proceso divino y humano, lo cual puede influir en cómo se interpretan los números dentro de ese contexto.

- **El Árbol de la Vida Luriánico**: Este modelo se deriva de la Cábala Luriánica, y enfatiza la dinámica de la emanación y la corrección espiritual. En esta versión, el Árbol de la Vida no solo representa las Sefirot (las 10 emanaciones divinas), sino también el proceso de **Tikún** (reparación), en el cual el ser humano debe rectificar el caos causado por la contracción inicial de la luz divina (Tzimtzum). En este árbol, los caminos entre las Sefirot, o conexiones entre las emanaciones, también tienen una carga simbólica importante.
- **El Árbol de la Vida Clásico**: En la tradición más clásica, como la que se encuentra en los escritos del **Zohar**, el Árbol de la Vida es más estático y se representa principalmente como una estructura que conecta las Sefirot. En esta forma, los números tienen una fuerte relación con las emanaciones divinas y el viaje espiritual hacia la unidad con lo divino.
- **El Árbol de la Vida Hasídico**: En la Cábala Hasídica, el Árbol de la Vida no solo se ve como un esquema estructural, sino como un medio para experimentar la presencia de Dios en el mundo material. Los diagramas en este enfoque tienden a ser más fluidos y dinámicos, reflejando la interacción constante entre las Sefirot y el alma humana.

4. La influencia de los diagramas en la interpretación numérica

Cada variación en el diagrama del Árbol de la Vida implica una interpretación diferente del proceso espiritual. En algunos casos, los caminos entre las Sefirot (que conectan diferentes emanaciones divinas) tienen significados específicos basados en los números que los atraviesan. De este modo, los **números en la Cábala no son solo valores matemáticos**, sino que se convierten en representaciones simbólicas de **energías divinas** que interactúan con el mundo humano.

Por ejemplo, en algunos diagramas, los caminos entre las Sefirot pueden estar numerados o representar ciclos de emanación que siguen una secuencia particular. En otros diagramas, las combinaciones de números y letras pueden ser interpretadas como claves para comprender los misterios de la creación, el alma y la relación con Dios.

Conclusión sobre la interpretación del árbol de la vida

La interpretación de los números en la Cábala varía ampliamente dependiendo de la tradición cabalística, la escuela de pensamiento y la interpretación particular de los diagramas del Árbol de la Vida. En algunos enfoques, los números son herramientas prácticas para la meditación y el entendimiento místico, mientras que en otros son más cosmológicos o filosóficos. Esta diversidad en las enseñanzas cabalísticas refleja la riqueza y profundidad del sistema cabalístico, que permite múltiples niveles de entendimiento y acceso a la sabiduría divina. La flexibilidad y complejidad de la Cábala hace que sus conceptos numéricos y simbólicos sean aplicables de maneras diferentes para cada buscador espiritual, lo que a su vez enriquece la práctica y el estudio de la tradición cabalística.

Interpretación general del árbol de la vida

A continuación, se ofrecen algunas interpretaciones generales:

1. **Ascenso espiritual:** El Árbol de la Vida es como una representación simbólica del viaje del alma hacia la unidad con lo divino. Ir de Maljut a Kéter implica un ascenso espiritual, un movimiento desde la conciencia centrada en lo material hacia una comprensión más elevada y espiritual de la existencia.
2. **Unificación y conexión:** Ir de Maljut a Kéter implica un proceso de unificación, donde el individuo busca conectarse y armonizarse con dimensiones más elevadas de la existencia.
3. **Desarrollo personal y transformación:** Este viaje simboliza el proceso de desarrollo personal y espiritual. Implica trascender las preocupaciones y limitaciones puramente materiales para buscar un entendimiento más profundo de la vida y del yo.
4. **Búsqueda de significado:** También puede interpretarse como la búsqueda de significado en la vida. Implica buscar respuestas más allá de lo superficial y material, explorando dimensiones más profundas de la existencia y la espiritualidad.
5. **Conciencia de la conexión cósmica:** Implica una expansión de la conciencia para incluir una comprensión más amplia de la existencia y la interconexión de todas las cosas.

Entre la Serpiente y el Rayo: Un Viaje Místico hacia la Unificación y la Armonía

En el vasto tejido de la cosmogonía de la Cábala, dos caminos divergentes entrelazan el destino del universo: la senda serpenteante, conocida como Najushtan, y el rayo relampagueante, el Kav. Estos senderos, como hilos invisibles, tejen la narrativa de la creación, desde la retracción divina hasta el despliegue ordenado de las dimensiones cósmicas representadas por las sefirot.

El Kav, como un relámpago que ilumina el cielo, desciende desde lo divino hacia lo terrenal. Es la manifestación de la Luz Infinita, el intento divino de llenar el vacío creado por la retracción del Ein Sof en el acto de Tzimtzum. Este rayo luminoso busca plenitud en los recipientes de las sefirot, creando así las dimensiones ordenadas del universo. Es un recordatorio de la continua interacción entre lo celestial y lo mundano, donde la divinidad se refleja en la creación.

Contrastando con la verticalidad del Kav, surge la serpenteante senda de Najushtan. Un camino que serpentea entre cada sefirá, integrando las cualidades de cada una. No es un ascenso ni un descenso, sino una danza armoniosa que abraza la dualidad y fusiona las polaridades. Es la encrucijada donde lo terrenal y lo divino convergen, permitiendo la ascensión desde la materia hacia la espiritualidad.

El Sendero de la Flecha, marcado por la ascensión a través de las sefirot de Yesod, Tiféret y Dáat, hacia Kéter en el pilar central representa la búsqueda directa de la iluminación. Desafiando el ego y la dualidad sujeto-objeto, este camino es una travesía audaz hacia la comprensión espiritual. Es un recordatorio de que, a veces, la iluminación se encuentra en la confrontación directa con la verdad interior, trascendiendo las limitaciones de la individualidad.

La dualidad sujeto-objeto es un concepto filosófico que se refiere a la dicotomía fundamental entre el sujeto y el objeto en la experiencia y la percepción. Esta dualidad es una parte importante de varias tradiciones filosóficas y también se aborda en la fenomenología, la epistemología y la filosofía de la mente. Aquí te muestro una explicación más detallada:

1. **Sujeto:**
   - El sujeto se refiere a la entidad consciente que experimenta, percibe y tiene experiencias.
   - Es la conciencia, el individuo que conoce, siente, piensa o experimenta algo.
2. **Objeto:**
   - El objeto es aquello que es percibido, experimentado o conocido por el sujeto.
   - Puede ser cualquier cosa fuera del sujeto, como un objeto físico, una idea, una emoción, etc.

La dualidad sujeto-objeto implica una separación ontológica y epistemológica entre la entidad que experimenta (sujeto) y lo que es experimentado (objeto). Aquí hay algunas perspectivas filosóficas que abordan esta dualidad:

- **Idealismo:** Algunas filosofías idealistas sostienen que el sujeto es fundamental, y que los objetos existen en relación con la conciencia. Es decir, la realidad es creada o depende de la mente.
- **Realismo:** En contraste, el realismo sostiene que los objetos existen independientemente de la conciencia. La realidad objetiva tiene una existencia propia, independiente de la mente que la percibe.
- **Fenomenología:** Se ocupa de la descripción y análisis de las experiencias conscientes tal como se presentan. La relación entre el sujeto y el objeto en la experiencia directa.
- **Filosofía de la mente:** La dualidad sujeto-objeto también se aborda en relación con la conciencia y la naturaleza de la experiencia consciente.

La dualidad sujeto-objeto es un concepto fundamental que destaca la relación y separación entre la entidad que experimenta y lo que es experimentado. Este tema ha sido explorado de diversas maneras a lo largo de la historia de la filosofía y continúa siendo un tema de reflexión en varias disciplinas filosóficas y científicas.

La cábala y las diez sefirot exploran la estructura del universo y la naturaleza de la divinidad, abordando la relación entre lo divino y lo humano mediante un marco similar a la dualidad sujeto-objeto. En la cábala, las sefirot son manifestaciones de Dios, con cada una representando diferentes aspectos de la creación y el ser. El cabalista es el "sujeto" consciente que busca comprender y experimentar lo divino, mientras que las sefirot representan el "objeto" de su estudio y experiencia. Esta estructura permite a la cábala profundizar en cómo el individuo, como sujeto consciente, interactúa y se relaciona con las distintas dimensiones de lo divino, una relación que no solo es epistemológica sino profundamente ontológica: cada sefirá permite al sujeto experimentar aspectos específicos de la esencia de Dios.

Desde una perspectiva idealista, podríamos entender que el universo de las sefirot existe y adquiere sentido en relación con la conciencia que lo observa y lo interpreta, sugiriendo que

la realidad cabalística depende de esta percepción consciente. En este sentido, el sujeto, en su acto de introspección y conexión espiritual, podría estar participando activamente en la creación de la realidad espiritual, haciendo que el universo no sea solo una serie de objetos externos, sino un reflejo de la mente y el espíritu humano en sintonía con lo divino. Cada sefirá invita al practicante a "internalizar" y a experimentar aspectos divinos, convirtiendo el proceso de conocimiento en un viaje hacia el autoconocimiento, en el que la distinción sujeto-objeto comienza a diluirse en la experiencia mística.

Desde la fenomenología, la cábala se aproxima a la realidad como un fenómeno experimentado directamente. Las sefirot no solo son objetos externos o conceptos, sino que se perciben y se viven de manera individual, y cada cabalista experimenta su relación con lo divino de un modo único. Esta perspectiva transforma el estudio cabalístico en una práctica vivencial, donde el sujeto se convierte en testigo y partícipe del despliegue divino en su conciencia. Así, la cábala permite que el sujeto y el objeto se acerquen en una relación íntima de interdependencia, explorando la conciencia y su experiencia directa de lo trascendental en un proceso que supera la dualidad en una unión mística.

Volviendo al análisis de los caminos del árbol sefirótico, ambos caminos, el serpenteante Najushtan y el directo Sendero de la Flecha, convergen en un propósito supremo: el Tikún Olam, reparar el mundo. En la unificación de estas sendas, se revela el plan de evolución espiritual. La cosmogonía de la Cábala nos enseña que el equilibrio es esencial, representado por el éxito en el segundo intento de Tzimtzum, donde la Luz se restringe y fluye controladamente.

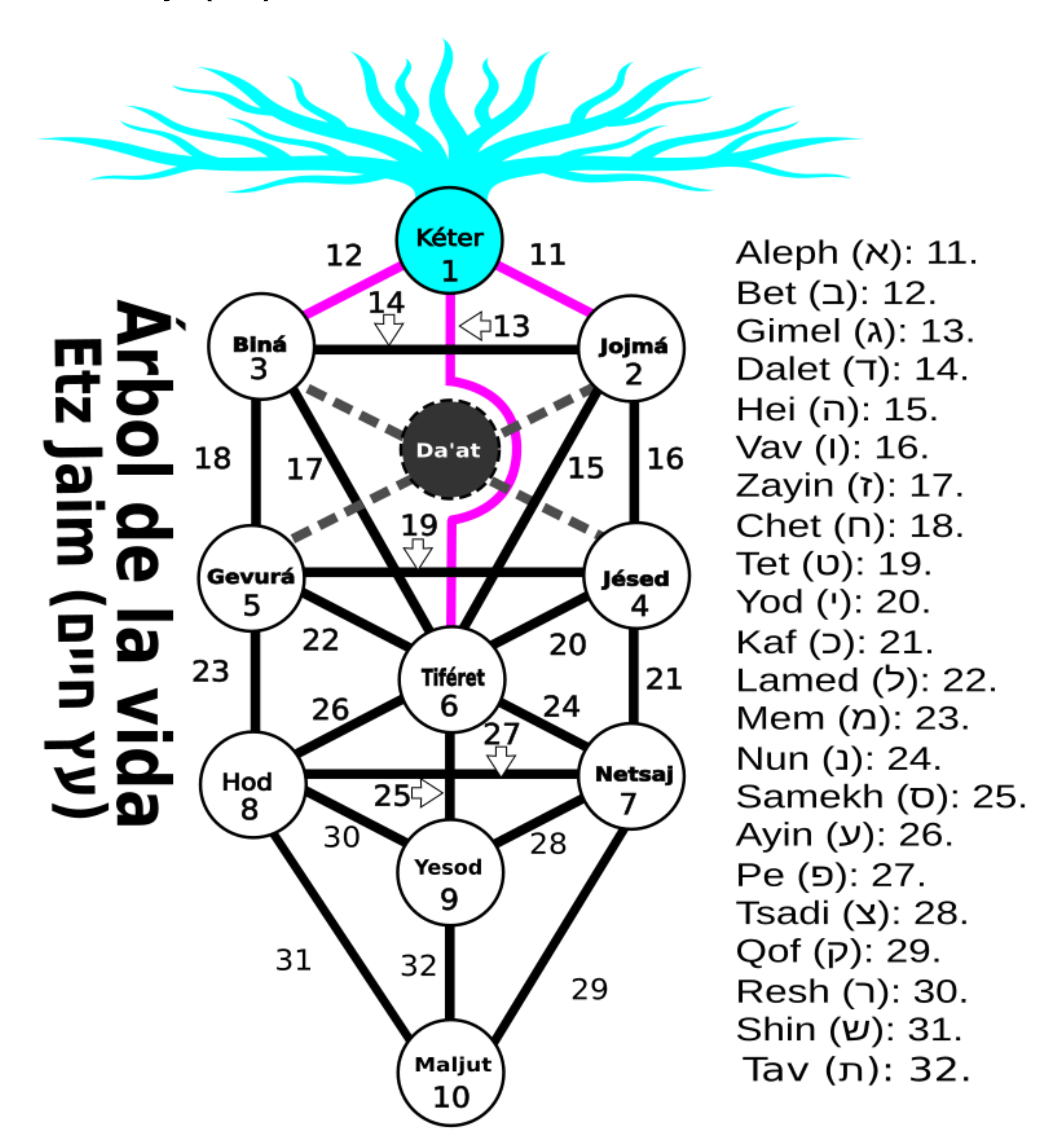
La ruptura cósmica y la subsiguiente reparación destacan la delicada danza entre la divinidad y la creación. La capacidad de contener la energía divina sin ser abrumado por ella se convierte en la clave para la armonía cósmica. La lección es clara: en la búsqueda de la iluminación y la conexión divina, es crucial encontrar el equilibrio entre la entrega y la contención, entre el ascenso directo y la serpenteante integración de todas las cualidades.

Así, en esta danza cósmica entre la serpiente y el rayo, descubrimos la belleza de un universo que se revela a sí mismo a aquellos que buscan comprender la intricada armonía entre lo celestial y lo terrenal. La Cábala, con sus senderos serpenteantes y rayos relampagueantes, nos invita a explorar la complejidad de nuestra existencia y a participar activamente en el Tikún Olam, contribuyendo a la reparación y elevación espiritual del mundo. En cada paso, en cada travesía, encontramos la promesa de unión y significado, guiados por la luz divina que permea cada rincón del cosmos.

Ir de Maljut a Kéter, y viceversa, implica superar desafíos fundamentales en la Cábala. La dificultad radica en la transición entre lo concreto y lo trascendental. De Maljut (manifestación terrenal) a Kéter (esencia divina), requiere trascender la ilusión de separación y elevar la conciencia hacia la conexión con lo sagrado. En sentido inverso, de Kéter a Maljut, implica encarnar la divinidad en acciones cotidianas. Ambos trayectos exigen equilibrio entre lo espiritual y lo terrenal, superando limitaciones del ego y manteniendo una conexión consciente con la esencia divina en medio de la realidad material.

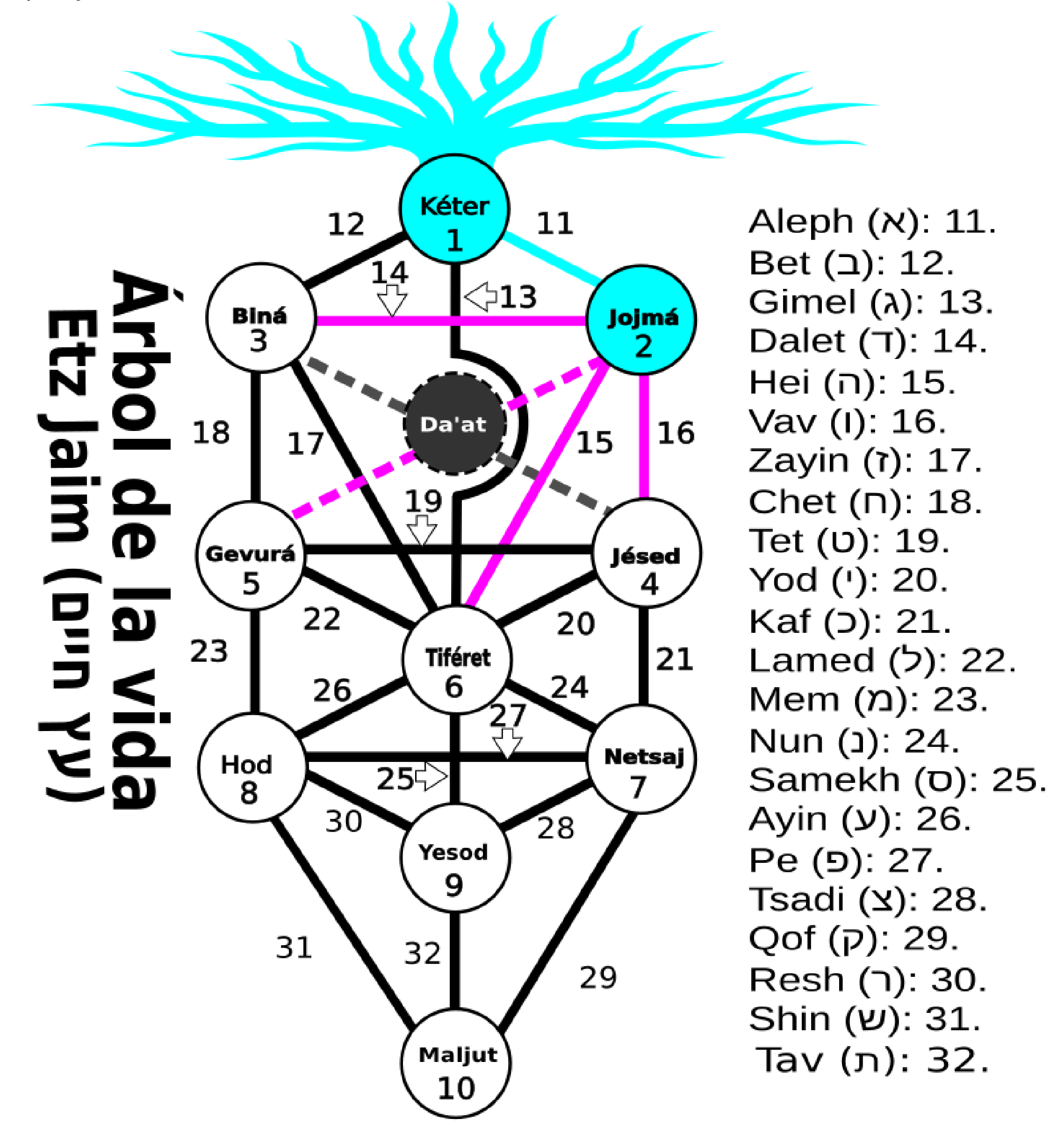
Después de haber analizado el camino de lo materia a lo divino explicare, como realice el recorrido del árbol de la vida de Kéter a Maljut (Kav).

Camino del Rayo (Kav)



Kéter es el punto de partida, sin haber recorrido arista alguna, con un valor total de 0. En este caso, las aristas disponibles tienen valores 11, 12 y 13. Para la elección, optamos por la de menor valor, que es 11, conduciéndonos hacia nuestro próximo vértice, Jojmá. Para pasar de Kéter a Jojmá, se requiere un profundo autoexamen espiritual, la conexión con lo divino y la búsqueda de la sabiduría interior. La transición implica dejar atrás la limitación egocéntrica (Kéter) para acceder a la comprensión más elevada (Jojmá), mediante la apertura a la intuición, el conocimiento y la conexión con la esencia cósmica. Este proceso implica humildad, reflexión y una transformación interior hacia la percepción espiritual y la sabiduría superior. Se requiere una profunda introspección, desprendimiento del ego y conexión con la espiritualidad. Este proceso implica abrirse a la intuición y superar limitaciones mentales para alcanzar una comprensión más elevada. La humildad, la búsqueda interior y la disposición a recibir la sabiduría cósmica son fundamentales. La

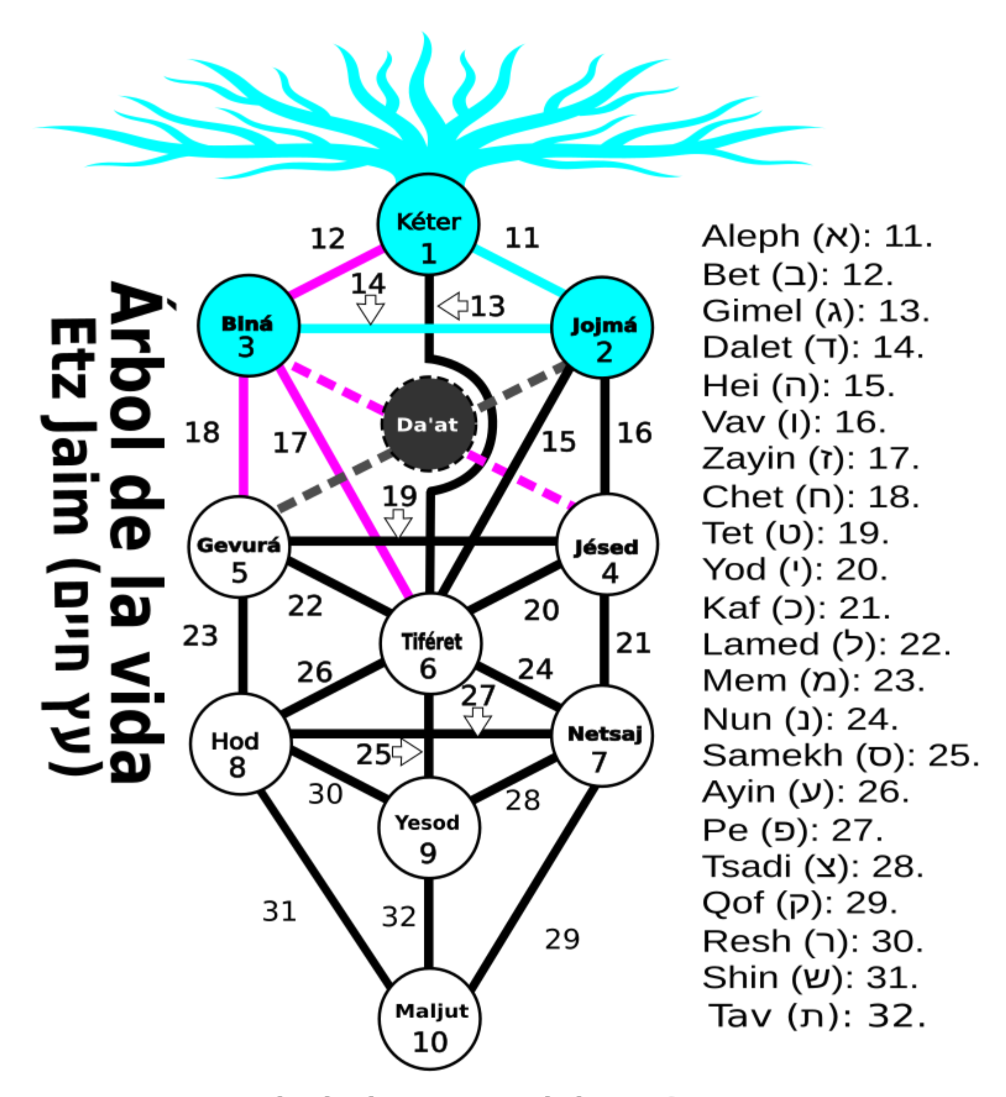
transición implica trascender la conciencia limitada para abrazar una perspectiva más amplia y conectada con la esencia divina.



Jojmá se convierte en nuestro segundo vértice después de recorrer 1 arista, que suma un valor total de 11 en nuestro recorrido. Aquí, las opciones son 0, 11, 14, 15 y 16. Descartamos 11 por llevarnos de regreso, y no elegimos 0 ya que debemos pasar por Biná antes de Da'at. Restan 14, 15 y 16, y optamos por la de menor valor, 14, conduciéndonos hacia Biná.

Para evolucionar de Jojmá a Biná en la Cábala, es esencial cultivar la paciencia y la reflexión profunda. Requiere integrar la sabiduría (Jojmá) con comprensión práctica y discernimiento. La transición implica analizar y estructurar el conocimiento adquirido,

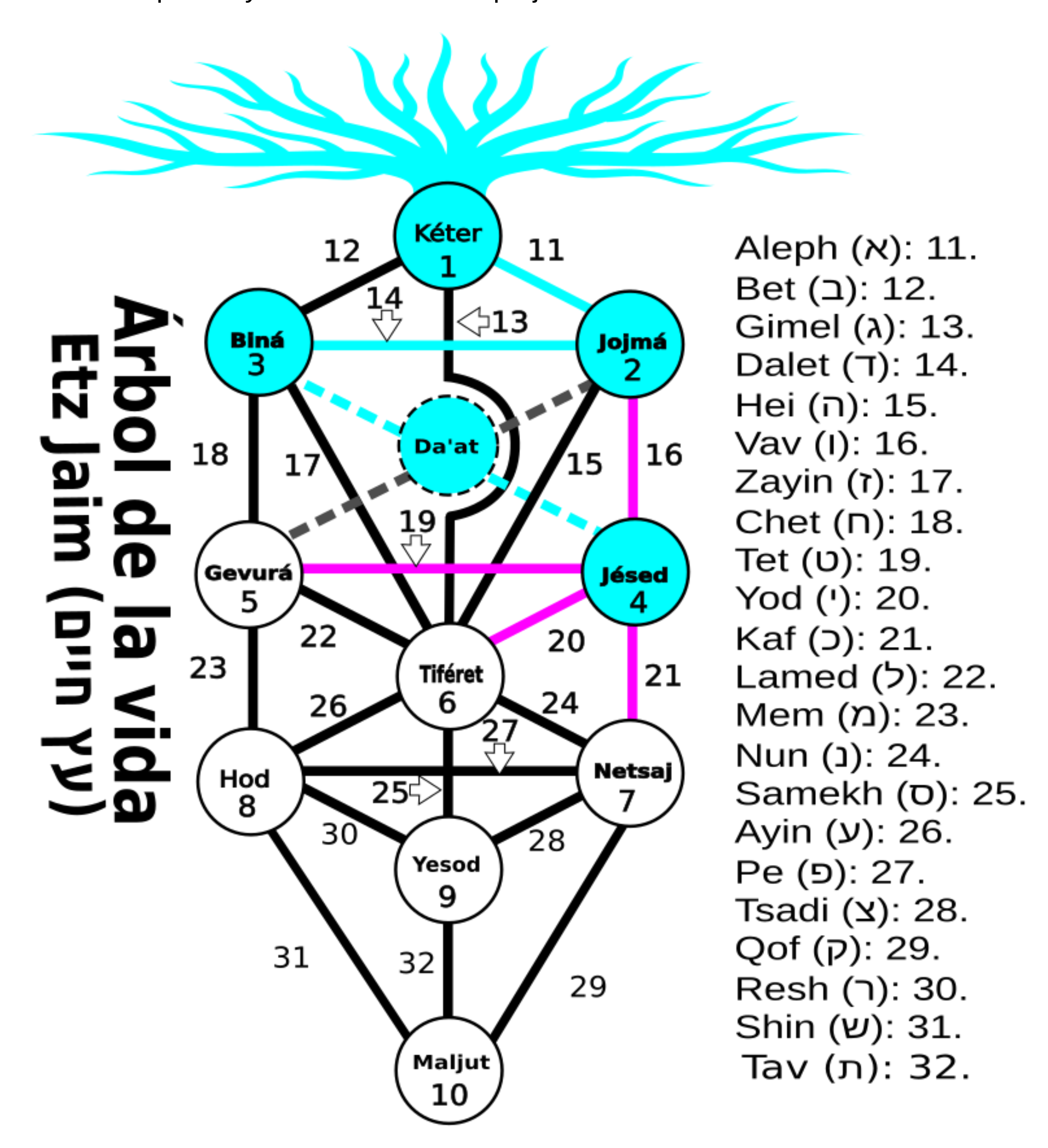
transformándolo en sabiduría aplicable. Desarrollar la capacidad de discernir, sintetizar y aplicar información es crucial. Biná representa la madurez intelectual y emocional, alcanzada mediante la asimilación y la aplicación práctica de la sabiduría adquirida.



Total del recorrido=25

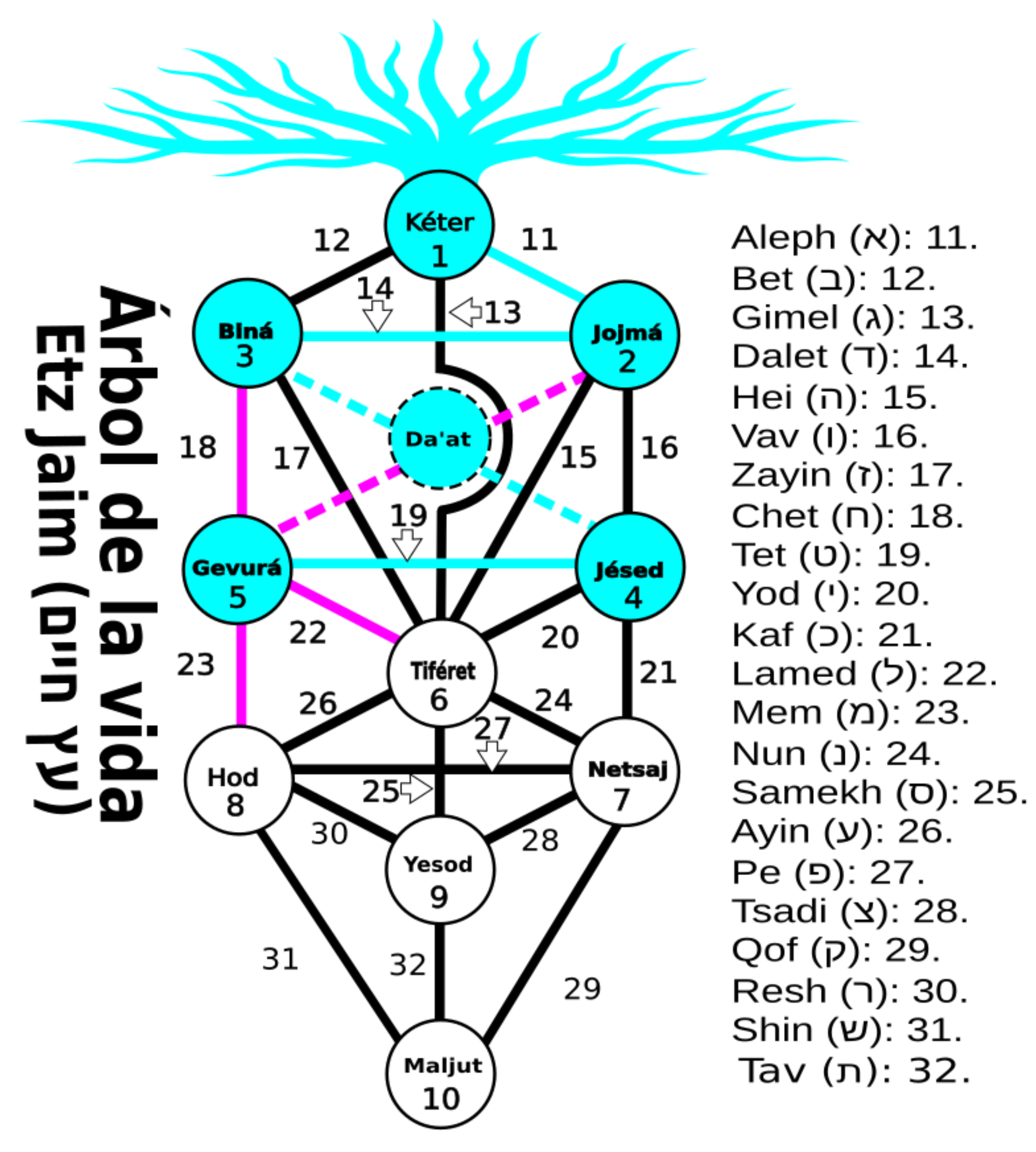
Biná, nuestro tercer vértice, después de recorrer 2 aristas, acumula un valor total de 25 en las aristas recorridas. Las opciones incluyen 0, 12, 14, 17 y 18. Descartamos 12 por llevarnos de regreso, y entre 0, 14, 15 y 16, elegimos la de menor valor, que es 0. Esto nos lleva a Jésed, ya que podemos utilizar el puente de Da'at para llegar a este punto. Para avanzar de Biná a Da'at en la Cábala, se requiere la integración consciente y profunda de la sabiduría y el conocimiento. Este proceso implica ir más allá de la comprensión intelectual hacia una conexión interior significativa. Se necesita un equilibrio entre la mente y el corazón, integrando la sabiduría adquirida con la experiencia emocional. La humildad y la apertura espiritual son fundamentales para fusionar la comprensión intelectual (Biná) con una percepción más profunda y unificada (Da'at), creando así una sabiduría completa y transformadora. Para evolucionar de Da'at a Jésed en la Cábala, se requiere trascender la

pura comprensión intelectual hacia la aplicación compasiva del conocimiento. La transición implica llevar la sabiduría interior (Da'at) a acciones benevolentes y generosas (Jésed). Se necesita un corazón abierto, empatía y disposición para actuar con amor y bondad hacia otros. Integrar la percepción profunda con acciones compasivas es esencial para pasar de la sabiduría interior a la manifestación activa de la benevolencia, nutriendo así el crecimiento espiritual y la conexión con el prójimo.



Jésed se erige como nuestro cuarto vértice después de recorrer 4 aristas, con un valor total de 25 en las aristas recorridas. Ahora, las opciones son 0, 16, 19, 20 y 21. Descartamos 0 y 16 por llevarnos de regreso. Habíamos elegido 19 anteriormente así que la descartamos, así que ahora evaluamos entre 20 y 21, optando por la de menor valor, 19, y avanzamos hacia Gevurá.

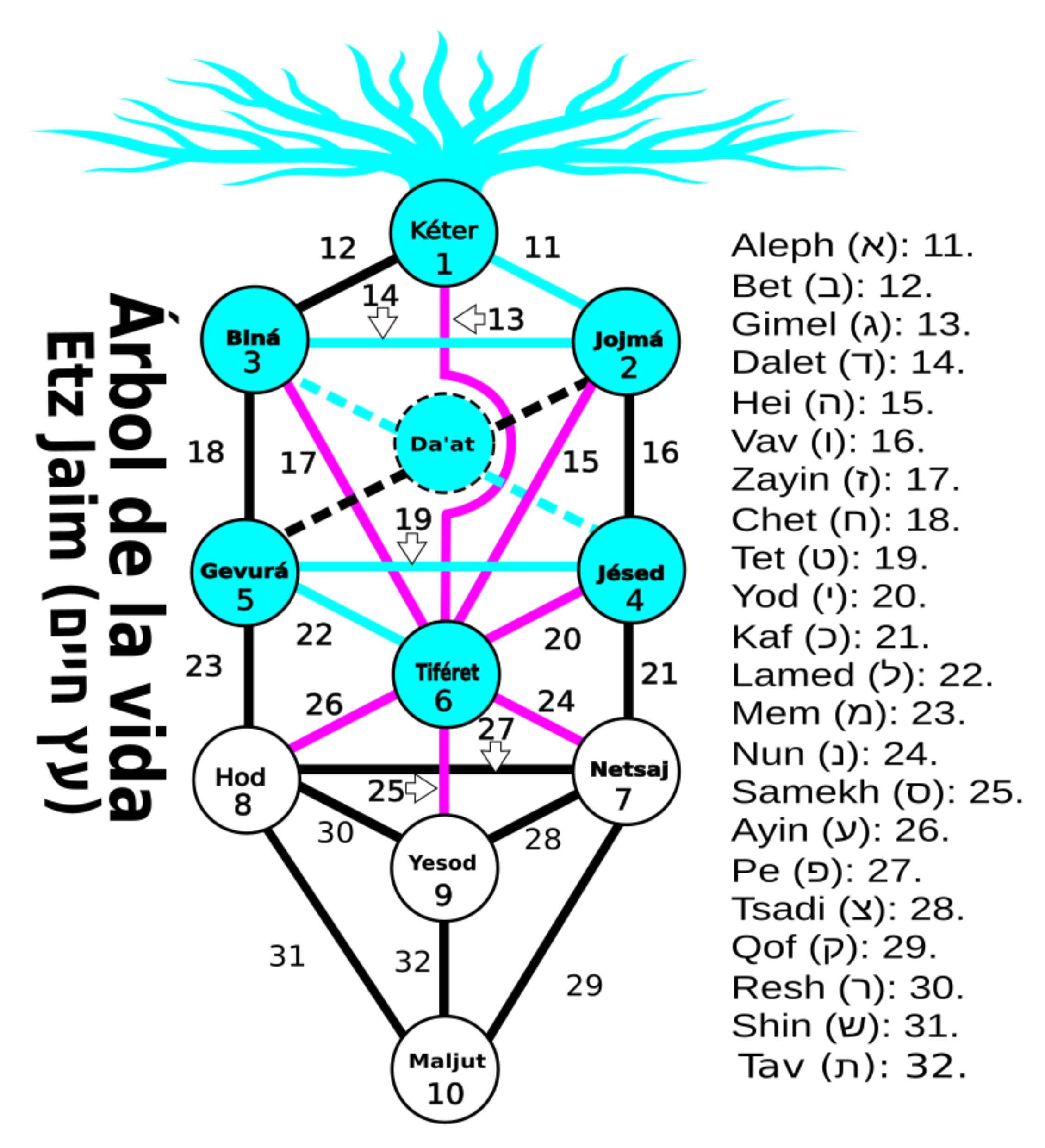
Para transitar de Jésed a Gevurá en la Cábala, se requiere equilibrar la generosidad con la disciplina y la restricción. Es un proceso de canalizar la benevolencia (Jésed) hacia límites saludables y establecer estructuras sólidas. Se necesita fortaleza emocional para aplicar discernimiento y establecer límites con compasión. La transición implica cultivar la fuerza interior y la autorregulación, transformando la generosidad en un acto equilibrado y justo. Integrar la benevolencia con la disciplina es esencial para alcanzar un equilibrio armonioso entre la compasión y la fuerza en la búsqueda del crecimiento espiritual.



Gevurá se convierte en nuestro quinto vértice tras recorrer 5 aristas, sumando un valor total de 44 en las aristas recorridas. Las opciones incluyen 0, 18, 19, 22 y 23. Descartamos 0 y

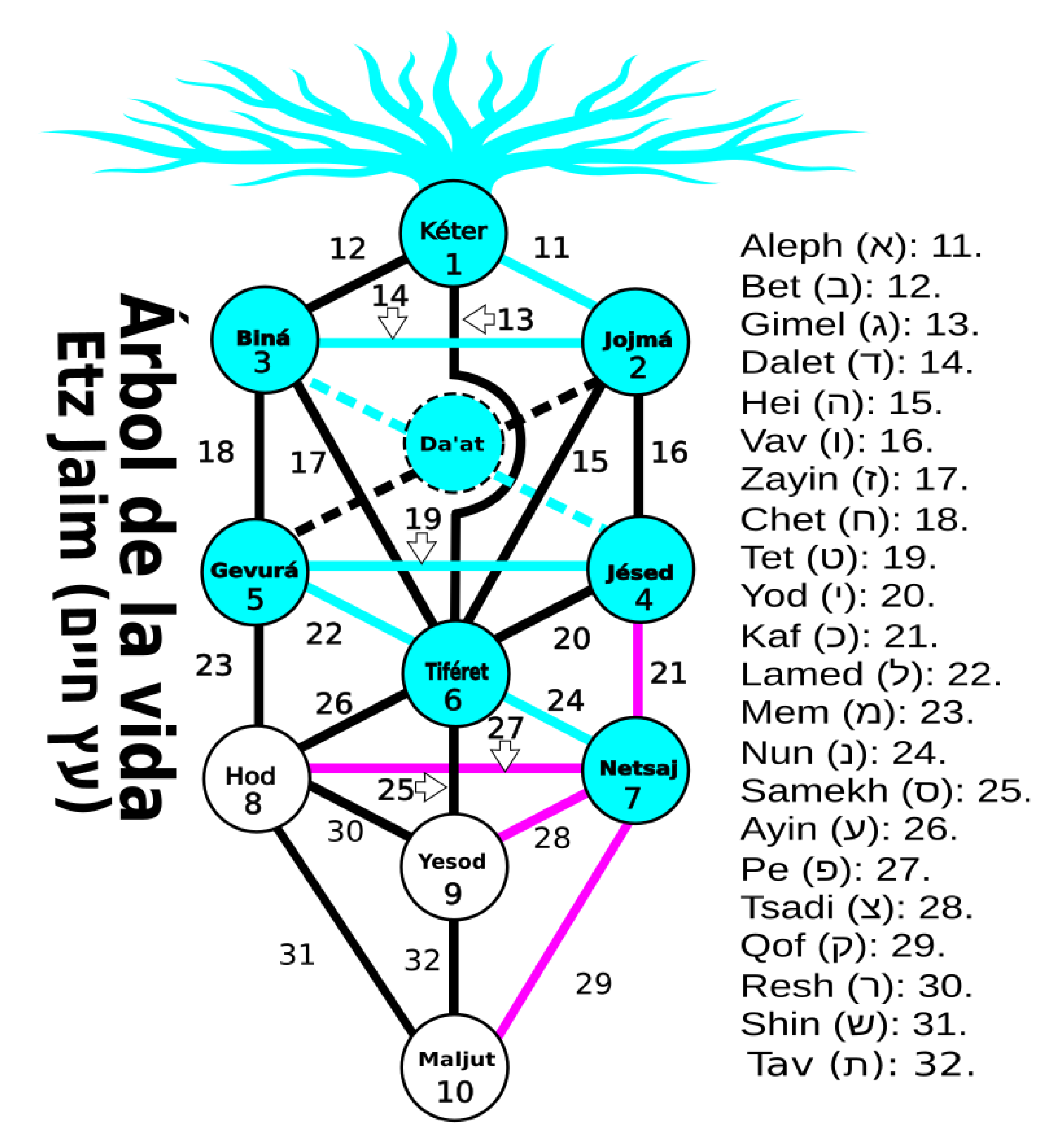
18 por llevarnos de regreso, y 19 ya la habíamos seleccionado anteriormente. Restan 22 y 23, eligiendo la de menor valor, 22, y avanzamos hacia Tiféret.

Para avanzar de Gevurá a Tiféret en la Cábala, se requiere integrar la disciplina con la compasión, logrando un equilibrio armónico. Es crucial transformar la fuerza restrictiva en acciones amorosas y balanceadas. Se necesita cultivar la empatía y la armonía interior, permitiendo que la rigidez ceda ante la belleza equilibrada de Tiféret. La transición implica fusionar la contención con la generosidad, creando una expresión auténtica y armoniosa. Integrar la disciplina con la compasión es esencial para alcanzar un estado de equilibrio y belleza que refleje la síntesis espiritual en la vida diaria.

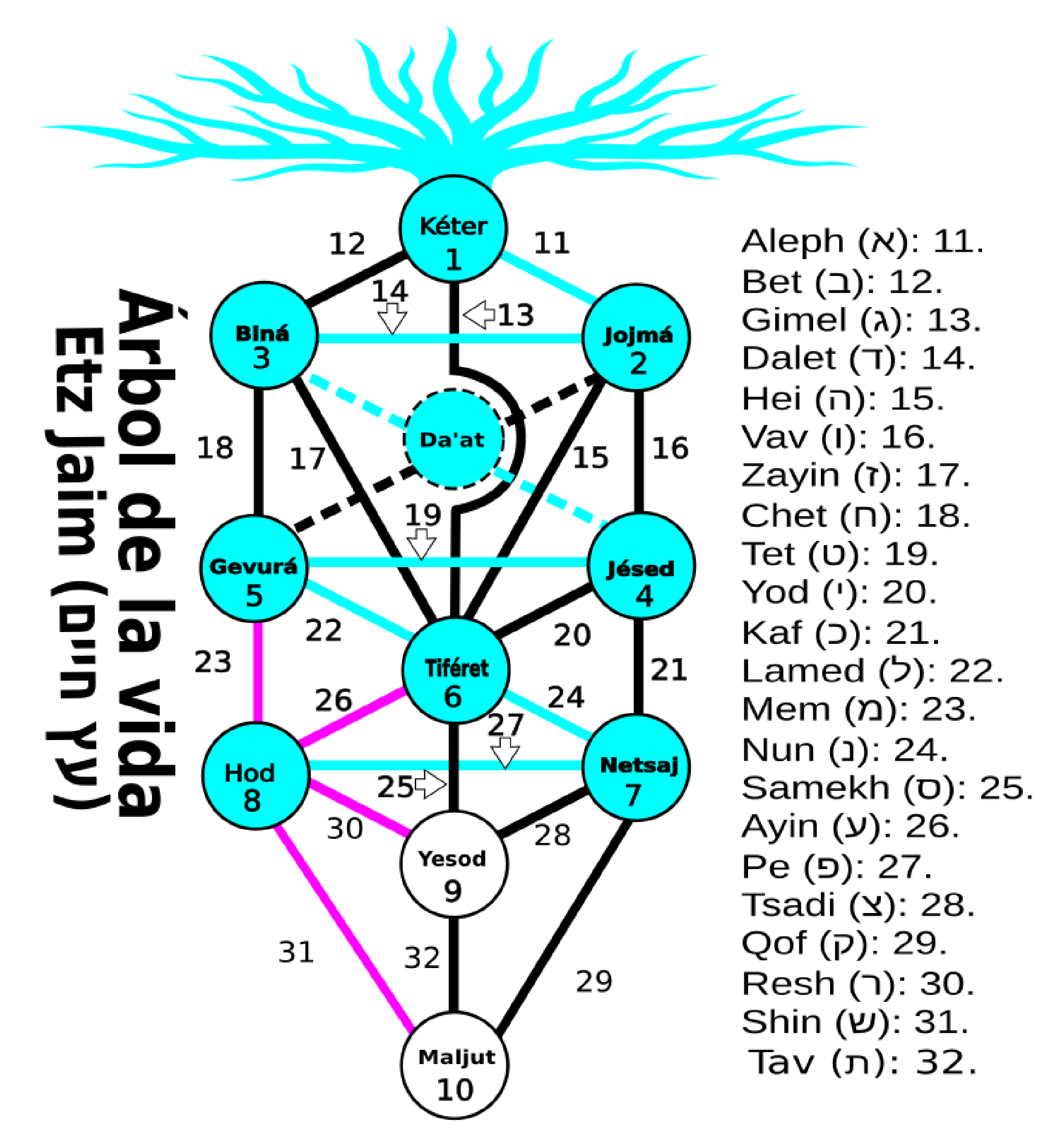


Tiféret se convierte en nuestro sexto vértice tras recorrer 6 aristas, con un valor total de 66 en las aristas recorridas. Las opciones ahora son 13, 15, 17, 20, 22, 24 y 25. Descartamos 13, 15, 17, 20 y 22 por llevarnos de regreso, y además 22 ya la habíamos elegido antes. Ahora, evaluamos y solo queda 24, y avanzamos hacia Netsaj.

Para avanzar de Tiféret a Netsaj en la Cábala, se requiere traducir la armonía interna en acciones persistentes y determinadas. Es esencial canalizar la belleza equilibrada de Tiféret hacia metas tangibles con perseverancia. Se necesita mantener el equilibrio mientras se busca con determinación objetivos auténticos. La transición implica fusionar la armonía con la voluntad, generando una energía sostenida. Integrar la belleza interior con la acción persistente es clave para pasar de la síntesis equilibrada a la realización activa, conectando así la espiritualidad con la materialidad en la jornada de vida.



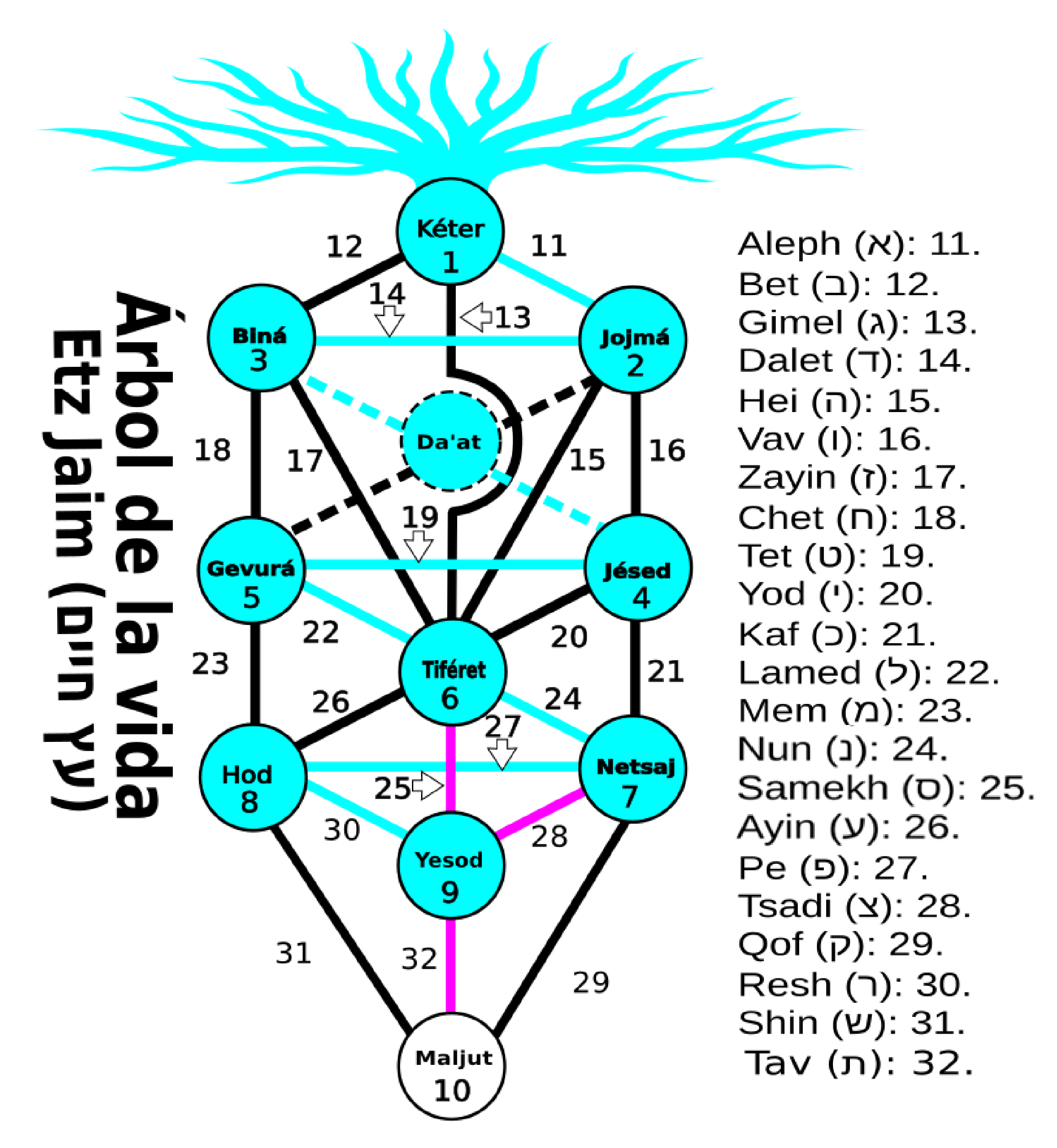
Netsaj se erige como nuestro séptimo vértice después de recorrer 7 aristas, acumulando un valor total de 90 en las aristas recorridas. Las opciones son 21, 24, 27, 28 y 29. Descartamos 21 por llevarnos de regreso y 24 ya la habíamos seleccionado. Restan 27, 28 y 29, eligiendo la de menor valor, 27, y avanzamos hacia Hod. Para avanzar de Netsaj a Hod en la Cábala, se necesita equilibrar la persistencia con la humildad y la receptividad. Es esencial reconocer que la determinación sin flexibilidad puede ser limitante. Se requiere cultivar la capacidad de escuchar y aprender, permitiendo que la energía activa de Netsaj se combine con la receptividad de Hod. La transición implica integrar la voluntad con la comprensión, equilibrando la acción persistente con la reflexión humilde. Integrar estos aspectos opuestos es esencial para avanzar hacia una expresión más completa y armoniosa en el viaje espiritual.



Hod se convierte en nuestro octavo vértice después de recorrer 8 aristas, sumando un valor total de 117 en las aristas recorridas. Las opciones incluyen 23, 26, 27, 30 y 31. Descartamos 23 y 26 por llevarnos de regreso, y 27 ya la habíamos seleccionado anteriormente. Restan 30 y 31, eligiendo la de menor valor, 30, y avanzamos hacia Yesod.

Para avanzar de Hod a Yesod en la Cábala, se requiere transformar la humildad y la receptividad en una base firme para la acción creativa. Es esencial integrar la comprensión reflexiva de Hod con la capacidad de aplicar conocimientos de manera práctica y constructiva en Yesod. La transición implica conectar la humildad con la acción creativa, construyendo sobre una base sólida de comprensión. Equilibrar la reflexión con la

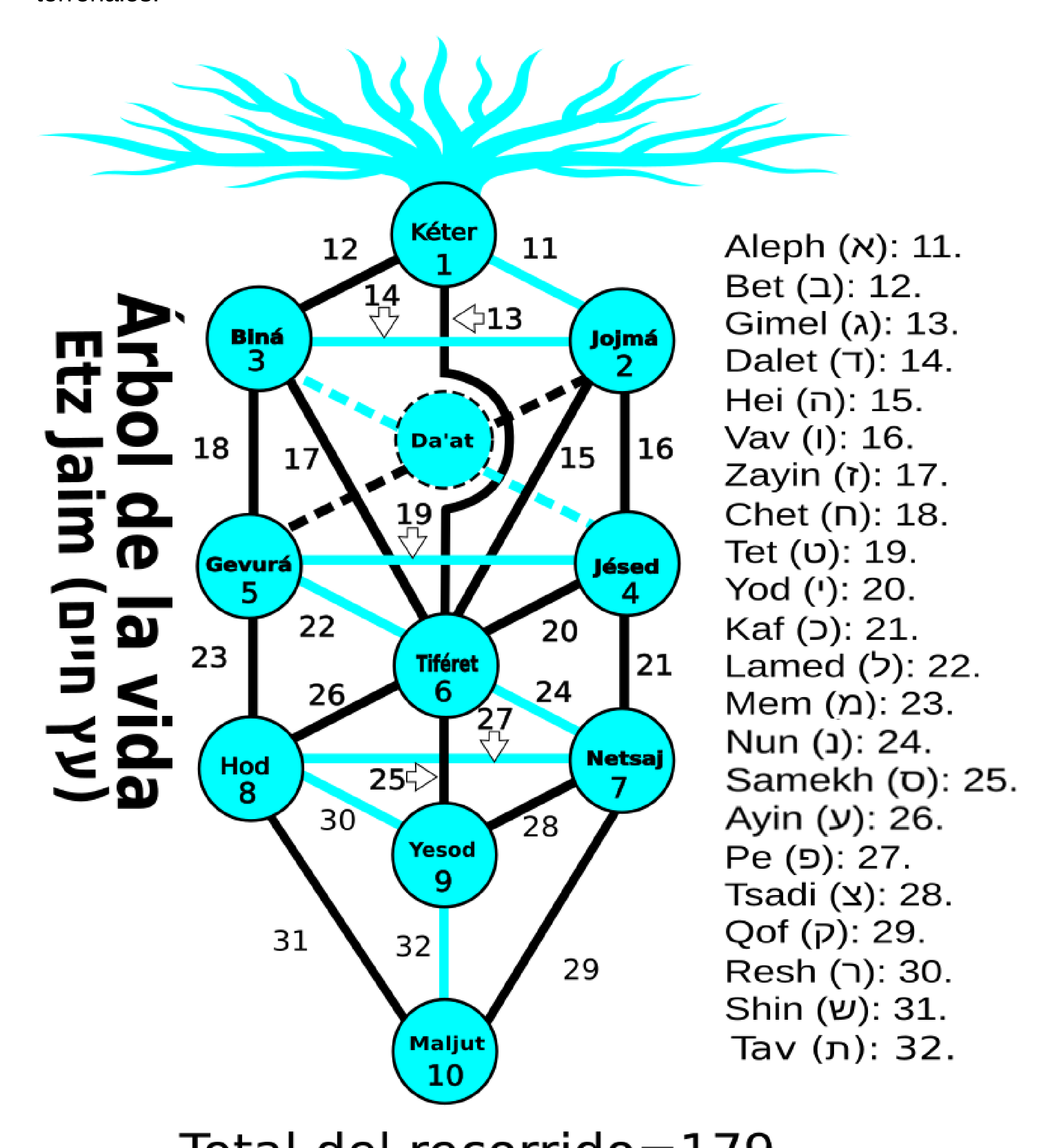
aplicación práctica es clave para avanzar hacia una expresión más completa y efectiva en el camino espiritual y en la manifestación de la realidad.



Yesod se convierte en nuestro noveno vértice después de recorrer 9 aristas, con un valor total de 147 en las aristas recorridas. Ahora, las opciones son 25, 28, 30 y 32. Descartamos 25, 28 y 30 por llevarnos de regreso. Ya habíamos elegido 30 antes, así solo nos queda 32, y avanzamos hacia Maljut.

Para avanzar de Yesod a Maljut, se requiere materializar la creatividad y los conocimientos prácticos en la realidad tangible. Es esencial aplicar las ideas y la inspiración de Yesod de manera concreta y efectiva en la vida cotidiana. La transición implica manifestar la visión

en acciones tangibles, estableciendo así una conexión más sólida entre la espiritualidad y la realidad. Integrar la creatividad con la materialización es clave para avanzar hacia la plenitud y la expresión completa de la divinidad en la vida diaria y en la concreción de metas terrenales.



Maljut es nuestro décimo vértice después de recorrer 10 aristas, y el valor total de las aristas recorridas es 179. Con esto, concluye el algoritmo.

Para transitar de Kéter a Maljut, se requiere descender de la esencia divina a la manifestación terrenal, incorporando principios espirituales en la realidad cotidiana. Esto implica traducir la conexión con la divinidad (Kéter) en acciones concretas y benevolentes

(Maljut). La transición demanda vivir con propósito, aplicando la sabiduría espiritual en cada acto y decisión. Integrar lo trascendental con lo terrenal y cotidiano, es esencial para manifestar la plenitud de la divinidad en la vida diaria y nutrir la conexión entre el reino espiritual y la existencia terrenal.

Análisis de las Sefirot como Grafo

Al considerar el Árbol de la Vida como un grafo y asignar valores a las aristas, podemos explorar interpretaciones. Aquí hay una posible explicación desde una perspectiva mística:

1. **Árbol de la Vida como Grafo:**
   - **Vértices y Aristas:** Los vértices o nodos son las sefirot, las esferas en el Árbol de la Vida, mientras que las aristas simbolizarían las conexiones o senderos entre estas esferas (aristas).
2. **Asignación de Valor a las Aristas:**
   - **De Kéter a Maljut (menor valor):** Cuando te desplazas de Kéter a Maljut seleccionando las aristas con menor valor, porque estas siguiendo un camino descendente que enfatiza la manifestación y la influencia divina en el plano material. Aquí, optamos por las rutas más sutiles y menos influidas por la espiritualidad. Un ejemplo es cuando queremos materializar una idea.
   - **De Maljut a Kéter (mayor valor):** Al viajar de Maljut a Kéter y elegir las aristas de mayor valor, estamos siguiendo un camino ascendente que destaca la espiritualidad y la conexión con lo divino. Estás priorizando las rutas más poderosas o significativas en la expresión hacia el mundo espiritual.
3. **Significado del Valor de las Aristas:**
   - **Frecuencia o Intensidad Espiritual:** El "valor" de las aristas podría interpretarse como la frecuencia o intensidad espiritual de la conexión entre los sefirot. Las aristas con mayor valor podrían representar caminos más potentes y significativos, mientras que las de menor valor podrían indicar rutas más sutiles y menos pronunciadas.
4. **Resultado Similar en Ambos Sentidos:**
   - **Armonía y Equilibrio:** El hecho de que ambos enfoques (mayor valor de Kéter a Maljut, menor valor de Maljut a Kéter) conduzcan al mismo resultado podría sugerir un equilibrio armónico en la espiritualidad. Puede reflejar la idea de que, a pesar de las diferencias en las direcciones y enfoques, todo converge en una unidad cósmica y equilibrada.

Puntos clave del Árbol de la vida:

Aquí hay algunos puntos clave:

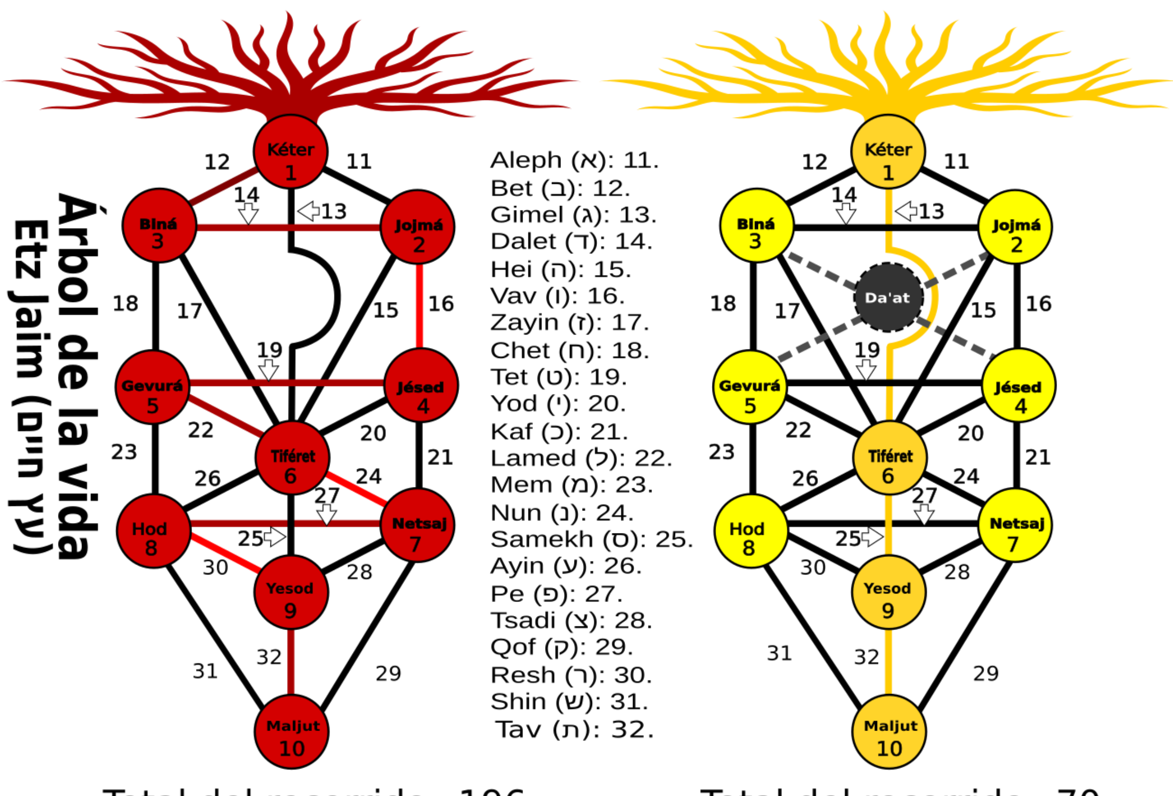
1. **Cambios en las Definiciones de la Cábala:** Se destaca la complejidad de explicar la cábala debido a sus múltiples aristas, y se menciona que las definiciones cambian según los ángulos desde los cuales se realiza el análisis.
2. **Tres Perspectivas del Árbol de la Vida:** El Árbol de la Vida se puede ver desde tres perspectivas: la subjetiva (en el alma individual), la cosmogónica (vinculada a la formación de universos) y desde el universo superior.
3. **La Realidad según la Cábala:** Se percibe de manera diferente según el nivel de autocontracción de energía en el que se encuentra la entidad. Se destaca

que la realidad es única, pero las autocontracciones la distorsionan, generando percepciones diferentes en las personas.

4. **Problemas en la Explicación de la Cábala:** Se menciona la dificultad de explicar términos técnicos de la cábala, ya que tiende a generalizarse mucho, y la comprensión profunda requiere cursos específicos.
5. **Definición de Realidad en la Cábala:** La realidad, desde la perspectiva de la cábala, se define como el infinito de energía con sus infinitos niveles de autocontracción, y cada entidad percibe la realidad según su nivel de autocontracción.
6. **Función de los 22 Senderos o Canales:** Se explora la función de los 22 canales como flujos de información y uniones entre dimensiones. Estos canales representan dinámicas y flujos constantes de energía que afectan la percepción de la realidad.
7. **Importancia de las Preguntas y Dinámica:** La información se impulsa a través de preguntas en lugar de respuestas, y la dinámica de los canales (rutas) requiere estar en constante movimiento y cambio para evitar bloqueos y estancamientos.
8. **Conciencia y Unión en la Cábala:** Se menciona que la conciencia en la cábala se relaciona con la unión, y se destaca que el "satán" u oponente se refiere a la división maligna, mientras que la unión es un trabajo positivo de conciencia.
9. **Estructura Universal:** Todos nacemos con la misma estructura de las 10 dimensiones y los 22 canales, pero algunos pueden tener problemas en ciertos canales. Hay que enfatizar que todos deben trabajar en curar y desarrollar estos aspectos.

Cada letra hebrea, con su forma y valor numérico, refleja un aspecto específico de la realidad y tiene una conexión con ciertas energías. Al estudiar y comprender estas letras en el contexto de los senderos, se puede obtener una visión más profunda de cómo interactúan estas energías en el proceso de vida y crecimiento interior.

Otros Caminos



En el grafo de color rojo en esta página aplica el mismo algoritmo, pero da valores diferentes en ese caso de Maljut a Kéter solo te presentare este ejemplo, aquí se observa que tomamos las rutas con mayor nivel de espiritualidad, pero entre mayor sea el resultado podríamos inferir que a falta de la Sefirá Dáat el camino es más difícil y requiere un nivel de espiritualidad en nosotros, al no existir Dáat se requiere que sea mayor el trabajo para conseguir llegar hasta Kéter. Inclusive el algoritmo de Kav sin Dáat nos da otro resultado. Es posible encontrar otras rutas diferentes con el grafo del árbol la vida incluso el valor sea diferente. Te reto a que investigues otros caminos sin Dáat, como ejercicio. Los caminos de Kav, y Najushtan son los más optimizados, y de la flecha también.

En el grafo de color amarillo en esta página es el camino de la flecha, el cual nos da como resultado 70, este es un nivel muy avanzado ya que tienes que equilibrar completamente cada una de las Sefirot y es muy difícil de mantener ese estado, se necesita mayor disciplina para mantener el estado metal en esas dimensiones de manera equilibrada, esto solo puede ocurrir si dominas todas las conexiones del árbol de la vida en consecuencia las demás se equilibraran por si solas, implica experimentar con las acciones necesarias para equilibrar todas la Sefirot y de esa manera, podrás ascender y descender de manera fácil y rápida pero requiere un domino total de todo el árbol.

Como podemos observamos el camino de la flecha es más fácil (aparentemente) que los caminos de la serpiente y del rayo, ya que abarcan lo más esencial del significado del árbol de la vida. En el caso del recorrido de la flecha de color amarillo nos da 70 que al sumar sus cifras da 7 y al dividir 70 entre 10 también 7, y la suma de todas las letras que

corresponden a sus aristas suman 473 que dividido entre 43 nos da 11 o también sumando sus cifras da 14 y 1+4 =5, estos números obtenidos tiene un valor cabalístico.

En la Cábala, cada número puede ser interpretado de manera simbólica y atribuirse a significados específicos. Sin embargo, es fundamental recordar que las interpretaciones varían según las tradiciones y escuelas cabalísticas. Además, el significado de un número puede depender del contexto en el que se use. A continuación, te proporcionaré interpretaciones generales de cada uno de los números que se mencionaron:

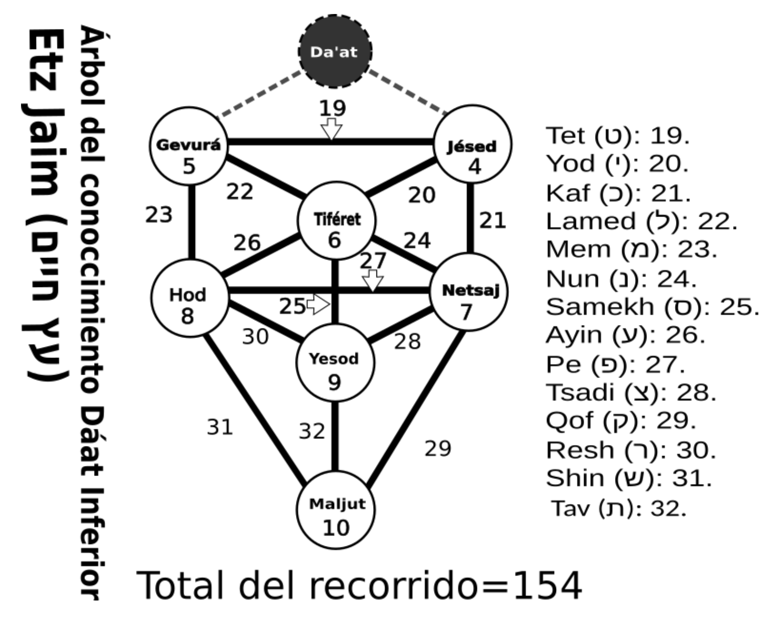
A. **473:** La interpretación cabalística de este número puede depender de cómo se desglose y combine sus dígitos. Cada dígito individual podría tener un significado, y la combinación podría tener una interpretación adicional.
B. **70:** En la Cábala, el número 70 puede relacionarse con la idea de completitud o perfección. Cabe mencionar que hay diferentes formas de interpretar este número.
C. **11:** El número 11 puede representar la transcendencia y la superación de los límites terrenales. También puede ser visto como la conexión entre lo finito y lo infinito.
D. **43:** Al igual que con el número 473, la interpretación cabalística de 43 podría depender de cómo se desglosen y combinen sus dígitos. Cada número individual podría tener significados específicos.
E. **10:** Simboliza la **completitud** y la **perfección divina**, representando las **10 Sefirot** del Árbol de la Vida, que son las emanaciones a través de las cuales se manifiesta la creación y la presencia de Dios en el universo. Cada Sefirá refleja un aspecto diferente de lo divino, desde la sabiduría y la comprensión hasta la misericordia, la justicia y la manifestación física del mundo. El número 10 también está asociado con la **unidad y el equilibrio** entre lo divino y lo humano, así como con el proceso de **Tikún** (reparación), donde el ser humano busca restaurar la armonía en el mundo. Además, en la gematría, el número 10 corresponde a la letra **Yod (י)**, que representa el **punto de inicio de la creación**, la chispa divina que da origen a todo. Así, el número 10 es un símbolo de la **perfección del orden divino** y el ciclo completo de la creación.
F. **7:** El número 7 es considerado un número sagrado en muchas tradiciones, incluida la Cábala. Se asocia a menudo con la perfección, la creación y la divinidad. En la Cábala, hay siete sefirot que representan aspectos de la divinidad.
G. **5**: está vinculado a la letra hebrea **ה (Hei)**. La letra **Hei** tiene un significado muy relevante en la Cábala, ya que es vista como un símbolo de **revelación** y **divinidad**. La letra **ה** (Hei) es una de las letras que se encuentra en el nombre divino **יהוה (YHWH)**, el nombre sagrado de Dios en el judaísmo, que se traduce generalmente como "el Señor" o "El Creador". La letra **Hei** está asociada con el **Aliento de Vida** o el **Espíritu Divino**, ya que la palabra **הוא** (*Hu*), que significa "Él" o "Él es", comienza con la letra **Hei**, indicando la presencia divina. El número 5 también puede simbolizar un **puente** entre lo divino y lo humano, ya que la letra **Hei** representa una abertura, una "puerta" hacia lo espiritual, algo que conecta el mundo físico con el mundo divino.

Es importante tener en cuenta que estas interpretaciones son generales y simplificadas. Si tú buscas una interpretación más específica y detallada, podrías explorar textos cabalísticos o consultar con un experto en Cábala. Además, ten presente que la Cábala tiene diversas ramas y enfoques, y las interpretaciones pueden variar entre ellas.

Dáat Inferior el árbol del conocimiento

A continuación, te presento el Dáat Inferior formado por las *midot* que son atributos o cualidades que, según la tradición judía, representan aspectos divinos y arquetípicos del carácter humano que debemos cultivar. *Jésed* es la bondad y generosidad, el amor sin condiciones; *Geburá* es la fuerza y disciplina, la capacidad de establecer límites; *Tiféret* representa la belleza y armonía, el equilibrio entre Jésed y Geburá; *Netsaj* es la perseverancia y la ambición, la energía para lograr objetivos; *Hod* es la humildad y el reconocimiento de los logros de los demás; y *Yesod* es la conexión, la base de los vínculos y relaciones auténticas. Estas cualidades se trabajan y desarrollan para acercarse a la divinidad y lograr un crecimiento personal integral.

En la Cábala, las *midot* que forman el *Zeir Anpin* (el "Rostro Menor") incluyen *Jésed*, *Geburá*, *Tiféret*, *Netsaj*, *Hod* y *Yesod*, y juntas representan una configuración de las emociones y atributos divinos en su expresión en el mundo. Estas seis *sefirot*, cuando se integran armoniosamente, generan una especie de conocimiento o conciencia práctica que se llama el *Dáat inferior* (o conocimiento inferior). Este *Dáat inferior* es una forma de conocimiento que se manifiesta a través de la conexión y la relación con el mundo material y emocional. *Yesod* es particularmente importante en este contexto, ya que es la sefirá de la conexión y la unión, actuando como un canal o fundación que vincula las otras *midot* hacia la realidad. En el *Dáat inferior*, estas cualidades no sólo existen como ideas abstractas, sino que son internalizadas y se manifiestan de forma tangible en la vida diaria, permitiendo la integración de lo divino en lo humano.



El Dáat inferior se conoce como el "Árbol del Conocimiento" en la Cábala debido a su función como el punto de conexión entre las esferas superiores de la conciencia divina y el mundo material, donde la sabiduría se convierte en algo accesible y aplicable en la experiencia humana. Este término hace referencia al "Árbol del Conocimiento del Bien y del Mal" en la Torá, que en un nivel místico simboliza el conocimiento que permite a la humanidad distinguir y experimentar las dualidades de la existencia, tales como el bien y el mal, la luz y la oscuridad, lo divino y lo mundano.

En el contexto del Dáat inferior, este árbol del conocimiento representa cómo las ideas trascendentales de las sefirot superiores (como Kéter, Jojmá y Biná) se manifiestan de manera tangible en la vida cotidiana a través de las emociones, pensamientos y decisiones humanas. A diferencia del Dáat superior, que es un conocimiento unificado y trascendente, el Dáat inferior se relaciona con la capacidad de integrar esa sabiduría elevada en el plano físico y emocional, permitiendo que el ser humano tome decisiones basadas en esa conciencia expandida. Así, el Árbol del Conocimiento no solo es una metáfora de la percepción y el entendimiento, sino también del proceso de discernir y aplicar la sabiduría divina en el mundo material y en la vida personal.

Al sumar el recorrido de este árbol del conocimiento o Dáat inferior suma 154 y 1+5+4=10, que a su vez nos da 1+0=1.

En hebreo, una palabra con valor gemátrico de 1 es **א** que se escribe **"אֶלֶף"** (*Alef*), la primera letra del alfabeto hebreo, que representa el número 1. Además, la letra *Alef* tiene un significado profundo en la mística judía. A pesar de ser la primera letra, es silenciosa, lo que simboliza la unidad oculta y la esencia divina que no necesita palabras para manifestarse. La letra *Alef* también sugiere una conexión con la infinitud, ya que en algunos contextos representa al Creador, la Fuente única de toda existencia.

A su vez valor gemátrico de la palabra **אֶלֶף** (*alef*), que es la primer letra del abecedario hebreo, es 111. Aquí está el desglose de su valor gemátrico:

- **א** (Alef) = 1
- **ל** (Lámed) = 30
- **ף** (Pé final) = 80

Al sumar estos valores, obtenemos:
1+30+80=111

1+1+1=3

El número 1 representa la unidad esencial, la fuente de todo lo que existe, simbolizando la conexión directa con la divinidad y la conciencia indivisible que permea todas las cosas. En el contexto del *Dáat inferior*, este número enfatiza la idea de que el conocimiento verdadero y profundo tiene una única raíz o fuente, que es la luz divina, aunque esta luz se manifieste de formas diversas.

El número 3 simboliza la dinámica y el equilibrio de fuerzas opuestas que se encuentran en armonía. En el Árbol de la Vida, el número 3 puede representar la interacción entre las tres columnas principales (la columna de la derecha, la de la izquierda y la del centro), que equilibran las cualidades de misericordia y juicio para manifestarse en el centro, donde se encuentra *Dáat*. Esta cifra también puede reflejar la idea de síntesis, donde dos opuestos se encuentran y crean una tercera calidad, que en este caso es la conciencia o conocimiento que integra y da sentido a las polaridades.

En la Cábala, las *Mojin* de **Kéter**, **Jojmá** y **Biná** (conocidas como las "cabezas" o "intelectos" superiores) son aspectos de la mente divina que constituyen el nivel más elevado de conciencia en el Árbol de la Vida y son fundamentales en la configuración de *Arik Anpin* ("Rostro Largo" o "Rostro Expandido"). Estos tres aspectos forman el *Dáat*

superior, el conocimiento trascendente que está por encima del entendimiento humano convencional.

Kéter representa la voluntad divina pura, el impulso primordial sin forma ni limitación. Es la fuente de toda existencia y contiene la potencialidad de todas las cosas sin manifestarse aún en una forma definida.

Jojmá (Sabiduría) es el primer destello de la intuición o percepción directa. En *Arik Anpin*, Jojmá es una sabiduría profunda y trascendental, que se percibe como un conocimiento que no necesita ser explicado o analizado.

Biná (Entendimiento) es la capacidad de dar forma y estructura a la sabiduría de Jojmá. En este nivel, Biná toma la intuición pura de Jojmá y la organiza en un entendimiento más comprensible, aunque sigue siendo de una naturaleza muy elevada y abstracta.

Arik Anpin (el "Rostro Largo" o "Rostro Expandido") representa en la Cábala una de las configuraciones divinas superiores asociadas con la voluntad y el aspecto más elevado de la divinidad, en contraste con *Zeir Anpin* (el "Rostro Menor"). *Arik Anpin* está relacionado con el nivel de *Kéter*, la corona, que es la primera sefirá del Árbol de la Vida y representa la voluntad divina pura y la raíz de todas las emanaciones.

Dentro de *Kéter*, *Arik Anpin* tiene su propia estructura interna y está compuesto de aspectos superiores de las sefirot. Sin embargo, a diferencia de las sefirot de *Zeir Anpin* (como *Jésed*, *Geburá*, *Tiféret*, *Netsaj*, *Hod* y *Yesod*), que representan cualidades emocionales y conexiones con el mundo.

Estas tres sefirot Kéter, Jojmá, y Biná, constituyen las raíces de *Arik Anpin*, y representan aspectos divinos que están más allá de la comprensión humana ordinaria. Son los niveles de la realidad que sostienen y alimentan a *Zeir Anpin*, influenciando todo el Árbol de la Vida desde un plano de trascendencia.

Dáat funciona como el puente o la "unión" entre estas tres sefirot superiores (Kéter, Jojmá y Biná) y el nivel de *Zeir Anpin*, que representa las cualidades emocionales y prácticas que se manifiestan en la experiencia humana cotidiana.

1. **Dáat Superior** es el conocimiento divino que unifica Kéter, Jojmá, y Biná y se percibe como una conciencia pura y elevada, que se mantiene en el ámbito de *Arik Anpin*. En este estado, *Dáat* está conectado a la divinidad de forma directa, y la mente humana no lo experimenta de manera completa, ya que permanece en un nivel oculto o sublimado.
2. **Cruce hacia el Dáat Inferior**: Para que el *Dáat superior* descienda y se convierta en *Dáat inferior*, esta sabiduría y entendimiento elevados deben cruzar hacia *Zeir Anpin*, donde la conciencia divina toma forma en cualidades emocionales y experiencias personales. Este cruce ocurre a través de *Yesod*, la sefirá que representa la conexión y transmisión. *Yesod* actúa como el canal que lleva la comprensión y conocimiento superiores hacia los niveles inferiores, donde la mente humana puede experimentar una forma de este conocimiento como sabiduría práctica y aplicable.
3. **Desarrollo del Dáat Inferior**: A medida que el conocimiento desciende y se filtra hacia las *midot* (Jésed, Geburá, Tiféret, Netsaj, Hod y Yesod), toma una forma más

accesible y se convierte en un tipo de *Dáat* experiencial o pragmático. Este *Dáat inferior* es el conocimiento que se puede aplicar en la vida cotidiana y permite que el ser humano integre las cualidades divinas en su realidad personal.

4. **El cruce hacia el *Dáat superior***: Es un proceso de elevación de la conciencia, en el que el individuo trasciende el conocimiento ordinario y se conecta con una sabiduría divina unificada. Este cruce requiere la integración y purificación de las emociones y pensamientos, uniendo las sefirot inferiores (como *Jésed*, *Geburá* y *Tiféret*) para crear una base equilibrada. A través de esta armonía interna, la mente se abre para recibir una percepción más elevada que surge de *Kéter*, *Jojmá* y *Biná*, permitiendo experimentar el conocimiento de una forma pura e intuitiva, donde no existen divisiones ni limitaciones, y se accede a una comprensión directa de la divinidad.
5. **El desarrollo del *Dáat superior:*** Implica un proceso de expansión de la conciencia, en el que el conocimiento trascendental y divino se internaliza y se convierte en una comprensión profunda y clara. A medida que la persona se conecta con las sefirot superiores, especialmente *Kéter*, *Jojmá* y *Biná*, su mente se abre a un nivel de sabiduría que va más allá de la lógica y el razonamiento humanos, accediendo a una intuición profunda y una percepción directa de la verdad universal. Este desarrollo no solo es intelectual, sino que también involucra una integración espiritual, en la que el individuo experimenta la unidad con lo divino, alcanzando un estado de conciencia expandida que trasciende las limitaciones del ego y conecta al ser con la esencia infinita.

El *Dáat superior* es el conocimiento divino puro, mientras que el *Dáat inferior* es la aplicación de ese conocimiento en un contexto práctico y personal. La transición de uno a otro implica la internalización y "descenso" de la sabiduría trascendental hacia un entendimiento que los seres humanos puedan experimentar e integrar en su vida y en sus acciones.

El flujo o recorrido del Árbol de la Vida entre el *Dáat superior* y el *Dáat inferior* es esencial en la Cábala porque refleja el proceso continuo de equilibrio y armonización entre la sabiduría trascendental y su aplicación práctica en el mundo material. Este movimiento de ida y vuelta simboliza cómo el conocimiento divino no debe ser solo una idea abstracta (como en el *Dáat superior*), sino que debe ser integrado y vivido en la experiencia diaria (*Dáat inferior*).

Cuando el *Dáat superior* fluye hacia el *Dáat inferior*, la sabiduría pura de las sefirot superiores (como *Kéter*, *Jojmá* y *Biná*) se traduce en conocimiento accesible y aplicable, que puede manifestarse en las emociones, acciones y decisiones cotidianas. A su vez, cuando el *Dáat inferior* asciende hacia el *Dáat superior*, el individuo busca trascender la experiencia práctica y alcanzar una comprensión más elevada, conectándose con la fuente divina y experimentando el conocimiento en su forma más pura y abstracta. Este flujo bidireccional asegura que el conocimiento divino no solo se quede en un plano teórico, sino que transforme al individuo en un ser capaz de integrar lo espiritual y lo mundano, buscando una comprensión completa y equilibrada del universo.

Merkavá

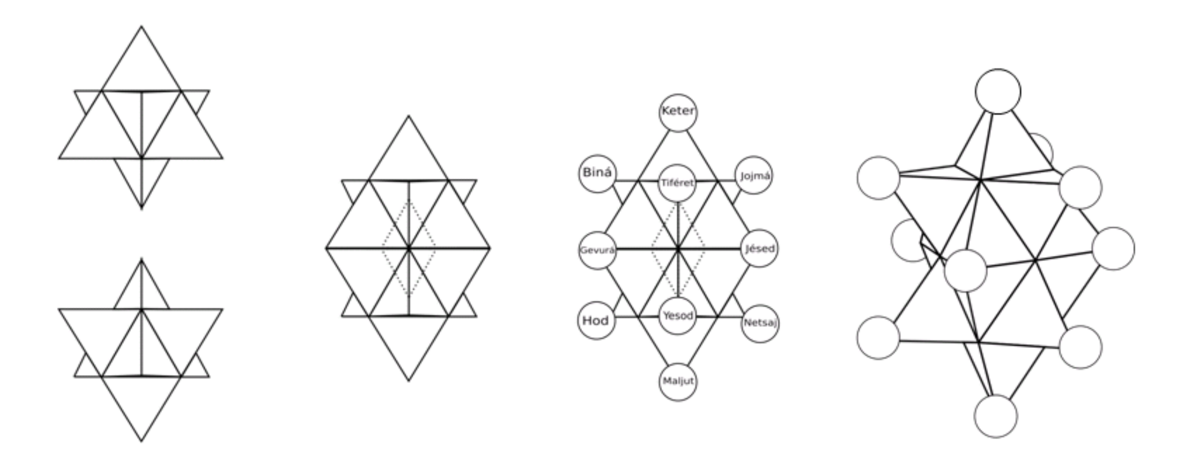
La **Merkavá** (מֶרְכָּבָה), que significa "carro" o "trono" en hebreo, es un concepto místico dentro de la Cábala que se refiere a un vehículo espiritual o a una **estructura divina** a través de la cual el alma puede ascender a la cercanía de Dios. El término **Merkavá** se encuentra en la tradición de la **Cábala Merkavá** (o Cábala del Trono), que se enfoca en las visiones místicas de los profetas, como las descritas en el libro de **Ezequiel** en la Biblia, donde se habla de un "carro celestial" que transporta la presencia divina. En este contexto, la Merkavá es considerada como un medio de ascensión espiritual, un vehículo de luz que permite al alma trascender la realidad material y alcanzar el mundo espiritual.

El **Árbol de la Vida** (**Etz Haím**, עֵץ חַיִּים) es un diagrama cabalístico que representa las **10 Sefirot** (emanaciones divinas) y los caminos entre ellas, que forman una estructura de emanación y creación del universo. Este Árbol es una representación de cómo se manifiestan las energías divinas y cómo el ser humano puede conectarse con lo divino a través de la comprensión de estas fuerzas.

La **Merkavá** y el **Árbol de la Vida** están conectados en varios niveles dentro de la tradición cabalística:

1. **Ascensión espiritual**: La Merkavá es un vehículo para la **ascensión espiritual**, permitiendo al alma subir a través de las Sefirot del Árbol de la Vida. Esta ascensión puede ser vista como un viaje a través de las diferentes emanaciones divinas, desde la **misericordia** en **Jésed** hasta la **manifestación material** en **Maljut**. A medida que el alma se eleva por este árbol espiritual, se aproxima más a la **unidad divina** representada por el **Kéter** (Corona), el nivel más alto del Árbol de la Vida.
2. **El vehículo de la luz divina**: Al igual que la Merkavá se asocia con un carro de luz que transporta la presencia divina, el Árbol de la Vida es la **estructura que permite que esa luz** se manifieste y fluya hacia el mundo físico y espiritual. Las conexiones entre las Sefirot actúan como los "caminos" que la Merkavá recorrería para llevar al alma a través de los diferentes niveles de la creación.
3. **El proceso de Tikún**: La **Merkavá** también se relaciona con el concepto cabalístico de **Tikún** (reparación del mundo), que implica el trabajo espiritual necesario para restaurar el equilibrio y la armonía en el universo. A través de la Merkavá, el místico puede purificar su alma y ascender hacia la divinidad, una tarea que se refleja en la necesidad de reparar las distintas facetas del Árbol de la Vida y restaurar la conexión entre las Sefirot.

La **Merkavá** es un vehículo espiritual utilizado en la mística cabalística para ascender hacia Dios, mientras que el **Árbol de la Vida** es una representación estructural de la creación y de las fuerzas divinas que permiten esa ascensión. Ambos conceptos están interrelacionados porque la Merkavá permite que el alma recorra el camino a través de las **10 Sefirot** del Árbol de la Vida, facilitando así el proceso de ascensión espiritual y conexión con lo divino.



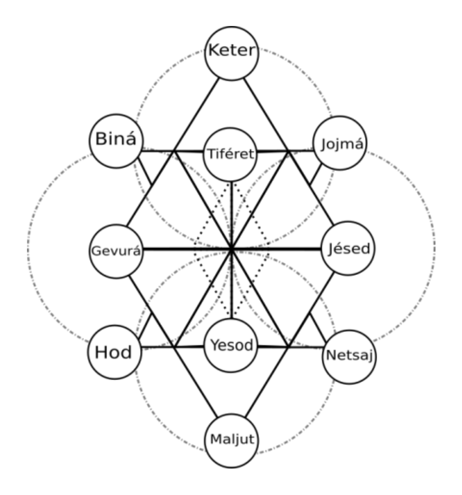
Merkavá y el árbol de la vida (Mundo Desconocido, 2015)

Otra propiedad del árbol de la vida (**Etz Jaim**), es que, aunque regularmente la presentamos bidimensionalmente, es una figura de 3 Dimensiones, si tomamos la figura de la Merkavá y unimos por la base de uno de sus tetraedros con otra al revés, como se observa en la imagen anterior forma una figura que encaja con las 10 Sefirot, no colocamos Dáat ya que debe está oculto detrás de las demás sefirot.

Recordemos que la Merkavá es una figura geométrica tridimensional que se forma al unir dos tetraedros (pirámides de base triangular) en direcciones opuestas. El término "Merkavá" proviene del hebreo y significa "carro" o "vehículo". En algunas tradiciones, se cree que es un vehículo espiritual que puede llevar el alma a través de diferentes dimensiones.

La Merkavá también se asocia con la idea de protección y activación del campo energético humano. Se cree que meditar sobre la Merkavá puede ayudar en la expansión de la conciencia y la conexión con dimensiones superiores.

En la siguiente figura vemos el Árbol de la vida unido por dos Merkavá que además encajan perfectamente con el símbolo de la flor de la vida, si la rotáramos crearía una flor de la vida tridimensional:



Es un patrón geométrico que consiste en múltiples círculos superpuestos y entrelazados de manera que forman una flor con forma de hexágono en su centro. Este patrón se ha encontrado en antiguos sitios arqueológicos y ha sido utilizado en diversas culturas alrededor del mundo.
La Flor de la Vida se asocia con simbolismos espirituales y místicos. Algunas creencias sugieren que contiene la clave de la creación del universo y que representa la interconexión de toda la vida.

La Merkavá, la Flor de la Vida y el Árbol de la Vida son conceptos relacionados en el ámbito de las tradiciones espirituales, místicas y simbólicas, aunque provienen de distintas culturas y contextos. Aquí hay algunos puntos en común entre estos conceptos:

1. **Geometría Sagrada:**
    - Todos estos conceptos involucran patrones geométricos que se consideran sagrados. La Flor de la Vida es un patrón circular entrelazado, la Merkavá implica formas geométricas tridimensionales, y el Árbol de la Vida es una representación simbólica con conexiones y estructuras específicas.
2. **Simbolismo:**
    - Cada uno de estos símbolos lleva consigo un significado espiritual. Se asocian con ideas de creación, conexión cósmica, expansión de la conciencia y espiritualidad.
3. **Uso en Prácticas Místicas:**
    - Estos símbolos han sido utilizados en prácticas místicas y espirituales. La Flor de la Vida y la Merkavá, en particular, han sido empleadas en meditaciones y visualizaciones para propósitos de elevación espiritual y conexión con dimensiones superiores.
4. **Raíces en Diversas Culturas:**
    - La Flor de la Vida y la Merkavá tienen raíces en diversas culturas y tradiciones, aunque su popularidad ha aumentado en la espiritualidad moderna. Por ejemplo, la Merkavá tiene conexiones con antiguas enseñanzas esotéricas judías y la Flor de la Vida se ha encontrado en varios lugares alrededor del mundo, incluidos Egipto y Mesopotamia.
5. **Representación de la Creación y Conexión Universal:**
    - Estos símbolos a menudo se asocian con la creación y la conexión universal. La Flor de la Vida, por ejemplo, se considera un símbolo que contiene la geometría de la creación del universo. La Merkavá se ve como un vehículo que puede conectar a una persona con dimensiones más elevadas. El Árbol de la Vida, por otro lado, representa la estructura de la creación y la conexión entre las fuerzas divinas.

A pesar de estas similitudes, es importante destacar que cada uno de estos conceptos tiene su propio conjunto de significados específicos según la cultura y la tradición espiritual de la que provienen.



Expectativas

¿Qué hemos aprendido del análisis matemático anterior de los grafos? Puede que para ti sea distinta la percepción, te invito a que hagas tu propia interpretación, por lo que te explicare lo que yo aprendí. El árbol sefirótico me enseño como abordar nuestro autoconocimiento adquiriendo valores positivos con acciones como el uso de la sabiduría y el conocimiento, entendimiento, reducción del ego, compasión, la justicia y la importancia de la fe. Son elementos que reflejan las expectativas que D-os podría tener de nosotros, según lo cual está implícito en cada una de las Sefirot y sus caminos.

En primer lugar, el acto de compasión es evidente en toda esta narrativa. Se resalta lo importante que es cuidar y apoyar a aquellos que están pasando por momentos difíciles. Este acto de compasión refleja una expectativa divina de que seamos compasivos y solidarios con nuestros semejantes, extendiendo una mano amiga cuando sea necesario.

Asimismo, la importancia de la justicia se destaca cuando se aborda la cuestión de la venganza. Aunque exista el deseo de buscar justicia por sus propias manos, se entiende que la justicia pertenece a D-os. Esta lección resalta la idea de confiar en la justicia divina y no sucumbir al deseo de retaliación. D-os espera que confiemos en su plan, todo es para bien (como diría Rav Akiba).

Además, se refleja la importancia de mantener la fe y la inocencia de un niño. A veces los adultos necesitan la fe de los niños, esto refleja que D-os desea que mantengamos una fe fuerte y sencilla en Él, incluso en medio de las complejidades de la vida. La inocencia de los niños representa la pureza de corazón que D-os, esto podría quiere decir que preservemos las cosas positivas, en nuestra relación con Él y con los demás.

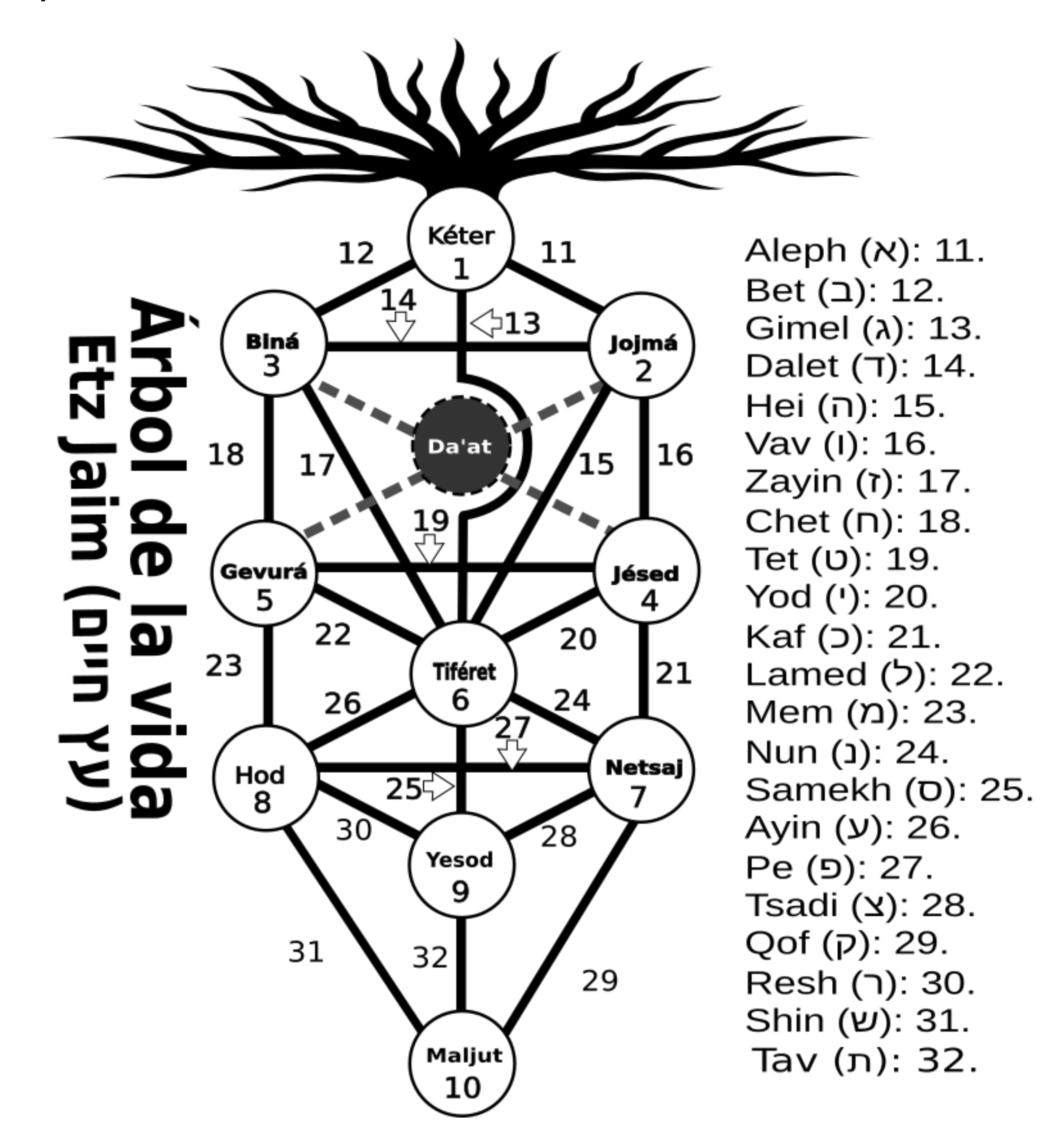
Hemos explorado también en temas anteriores la importancia de la oración y la bendición, esto lo podemos hacer antes de compartir la comida, por ejemplo, esto nos ayuda a tener una mejor conexión con la espiritualidad y la gratitud hacia D-os. Al reconocer a D-os como el dador de todo lo bueno, se refuerza la idea de que D-os espera que reconozcamos y agradezcamos Sus bendiciones. Esto implica una actitud de humildad y agradecimiento, reconociendo que todo lo que tenemos proviene de la gracia divina.

La enseñanza sobre el perdón y la comprensión es fundamental, existe una expectativa divina de que los seres humanos cultivemos relaciones basadas en la misericordia y la reconciliación. D-os podría esperar que sigamos Su ejemplo, mostrando amor y perdón incluso cuando enfrentamos dificultades. Esto se refuerza con la enseñanza del perdón y el amor al prójimo, fundamentales en la fe.

Dios nos comparte su propósito de ayudar a aquellos que han sufrido, nos revela un sentido de llamado divino (como el Or Ein Sof (Luz divina)). La Cabalá nos enseña que D-os espera que también tengamos un propósito más allá de nuestras ocupaciones diarias, buscando activamente hacer el bien y brindar esperanza a los necesitados.

Al analizar estos elementos, se puede inferir que D-os podría esperar que vivamos de acuerdo con estos principios. La compasión, la justicia, la fe inquebrantable y la búsqueda de un propósito más elevado emergen como expectativas divinas que se reflejan en la interacción entre nosotros los seres humanos.

Sefirot repaso



Sefirot (significado):

1. **Kéter:** Buscar la conexión con lo divino, meditar y reflexionar espiritualmente.
2. **Jojmá:** Desarrollar sabiduría mediante el aprendizaje y la comprensión profunda.
3. **Biná:** Discernir y entender conceptos a través de la reflexión y el análisis.
4. **Jésed:** Practicar actos de amor y bondad hacia otros de manera generosa.
5. **Geburá:** Aplicar disciplina y control para fortalecer la fuerza interior.
6. **Tiféret:** Cultivar armonía, equilibrio y belleza en la vida diaria.
7. **Netsaj:** Afrontar desafíos con perseverancia y determinación.
8. **Hod:** Cultivar humildad y apreciar la belleza en el servicio y la dedicación.
9. **Yesod:** Construir una base sólida mediante la honestidad y la integridad.
10. **Maljut:** Manifestar la divinidad en acciones y actitudes cotidianas.
11. **Dáat:** Buscar conocimiento profundo y conexión espiritual consciente.

Aplicación de la teoría de Grafos

Conway, el creador del "Juego de la Vida", y Wolfram, el fundador de Wolfram Alpha, han contribuido significativamente al campo de la informática y la teoría de sistemas dinámicos. A través del "Juego de la Vida", Conway exploró las reglas simples que gobiernan la evolución de patrones en un sistema dinámico discreto, demostrando que desde reglas básicas pueden surgir comportamientos complejos e impredecibles.

Wolfram, por otro lado, expandió esta idea hacia su visión más amplia de un "nuevo tipo de ciencia". En su libro (NKC) propuso la idea de que el universo puede entenderse mejor desde una perspectiva computacional, describiendo fenómenos naturales y complejidad emergente mediante reglas simples y autómatas celulares.

Ambos enfoques comparten la noción de que, desde la simplicidad de las reglas fundamentales, puede surgir una riqueza de comportamientos y complejidades, algo que ha influido en su trabajo en el campo de la informática y la teoría de sistemas. La idea de ver el universo como un sistema de reglas y patrones, en lugar de simplemente como entidades físicas, ha llevado a avances en la comprensión de la complejidad y la capacidad de modelar y simular fenómenos naturales.

Wolfram Alpha, desarrollado por Wolfram, es un testimonio tangible de esta filosofía. La plataforma utiliza algoritmos y conocimientos computacionales para responder preguntas y resolver problemas en diversos campos, desde matemáticas hasta ciencia y más allá. Su enfoque en la computación simbólica y la interpretación de datos permite a Wolfram Alpha abordar consultas complejas y proporcionar respuestas basadas en la comprensión profunda de los principios subyacentes.

Tanto Conway como Wolfram han influido significativamente en cómo comprendemos y abordamos la complejidad en sistemas dinámicos y la computación. Desde el "Juego de la Vida" hasta Wolfram Alpha, sus contribuciones han dado forma a un enfoque computacional y basado en reglas para entender el mundo que nos rodea. Con su proyecto Wolfram ha creado un nuevo paradigma científico y que ayuda a que la investigación siga avanzando.

En este contexto, el proyecto de Wolfram, conocido como "Proyecto NKS" (New Kind of Science), ha tomado un enfoque diferente y revolucionario para abordar el desafío de encontrar una teoría del todo. La base de su enfoque se centra en el estudio de los autómatas celulares y los hipergrafos, que son estructuras matemáticas simples pero capaces de generar una complejidad sorprendente.

Wolfram parte de la premisa de que las reglas fundamentales que gobiernan estos autómatas celulares y hipergrafos podrían ser la clave para comprender no solo la mecánica cuántica y la relatividad, sino también para unificarlas en una teoría coherente. Su trabajo con el autómata celular y la regla 110 en particular ha demostrado que incluso desde patrones extremadamente simples pueden emerger fenómenos complejos y comportamientos computacionales universales.

Uno de los logros más destacados de Wolfram es la identificación de la regla 110 como universalmente computacional, es decir: “esta regla presenta completitud de turing: cualquier proceso computacional puede replicarse / simularse acomodando las condiciones iniciales de esta regla de una manera estratégica”. Esto significa que una regla tan simple

como la que describe cómo evolucionan los patrones en un autómata celular puede, en teoría, realizar cualquier cálculo o computación. Esta revelación tiene implicaciones profundas, sugiriendo que la complejidad observada en el universo podría surgir de reglas fundamentales igualmente simples.

Además, Wolfram ha explorado la conexión entre sus descubrimientos y conceptos fundamentales en física teórica, como las teorías de la relatividad de Einstein y la mecánica cuántica. Sorprendentemente, ha encontrado que ciertos hipergrafos generados por reglas simples pueden describir fenómenos análogos a los principios fundamentales de estas teorías físicas bien establecidas.

El Proyecto NKS también ha abordado preguntas filosóficas profundas, como la naturaleza de la aleatoriedad y la interpretación subjetiva de la realidad. La idea de que la aleatoriedad es una ilusión y que la interpretación de nuestro universo puede variar entre observadores, dependiendo de cómo perciben y procesan la información, agrega una capa fascinante a la comprensión de la realidad.

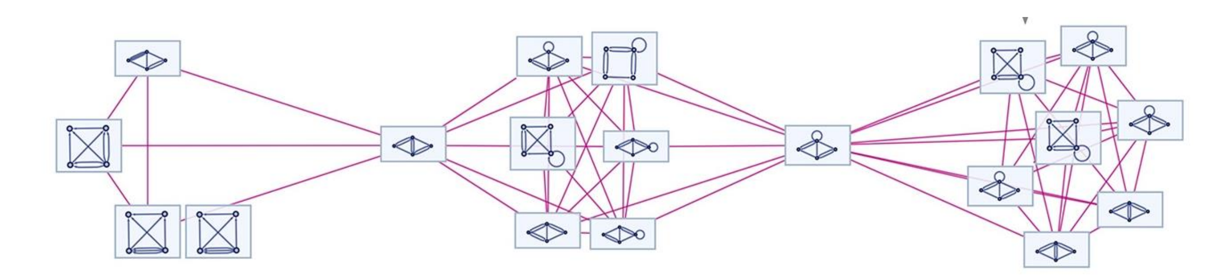
El Proyecto NKS (debido al título del libro de Stephen Wolfram del año 2002, *A New Kind of Science*) representa un enfoque innovador y disruptivo en la búsqueda de una teoría del todo. Al basarse en la simplicidad de reglas fundamentales y la generación de complejidad a partir de patrones simples, Wolfram ha provocado una reevaluación fundamental de cómo concebimos y abordamos los principios subyacentes de la realidad. Aunque aún estamos lejos de tener una teoría completa y unificada, el trabajo de Wolfram ofrece un camino prometedor hacia la comprensión de los misterios más profundos de nuestro universo, inclusive como percibimos el tiempo el cual es progreso de un grafo, una iteración en un algoritmo.

Básicamente la teoría de grafos de Wolfram no sugiere la posibilidad de viajar en el tiempo de la manera en que a menudo se representa en la ciencia ficción, con máquinas del tiempo y viajes instantáneos al pasado o al futuro. Lo que sugiere es que la realidad y el tiempo son emergentes de procesos fundamentales que ocurren a nivel de grafos (reglas simples, el tiempo es el cambio de un hipergrafo de un estado a otro).

Cuando se habla de viajar al futuro según la teoría de la relatividad de Einstein, se refiere a fenómenos como la dilatación del tiempo, que ocurre a velocidades cercanas a la velocidad de la luz o en campos gravitacionales intensos. Es decir, el tiempo pasa de manera diferente para un observador en movimiento rápido o en un campo gravitacional fuerte en comparación con un observador en reposo.

En cuanto al viaje al pasado, la teoría de Wolfram y otras teorías fundamentales de la física actual no sugieren que sea posible viajar al pasado de manera física. La flecha del tiempo, que indica que el tiempo fluye en una dirección específica (del pasado al futuro), es una característica fundamental de nuestro universo y aún no se ha encontrado evidencia que la contradiga.

Fuentes: (José-Elias & Math-Rocks, 2020) (compudanzas, 2022) (Wolfram, wolframscience, 2023)



Grafo branquial Las conexiones son entrelazamientos entre estados cuánticos, el grafo branquial define las superposiciones cuánticas (Wolfram, Wolfram Physics Project, s.f.).

El Árbol de la Vida de la Cábala puede analizarse como un grafo siguiendo las ideas presentadas en los grafos de Wolfram, debido a su estructura inherentemente interconectada y su capacidad para representar relaciones entre elementos de manera abstracta. Los grafos de Wolfram, utilizados para modelar sistemas complejos, describen cómo las partes de un sistema interactúan en un nivel fundamental, lo cual encuentra un paralelo natural en el Árbol de la Vida, donde las sefirot (nodos) y los caminos (aristas) representan interacciones profundas dentro de un sistema espiritual y metafísico.

El Árbol de la Vida consta de 10 sefirot (nodos) y 22 caminos (aristas), lo que lo convierte en un grafo dirigido y ponderado, similar a los grafos que Wolfram utiliza en sus investigaciones sobre sistemas computacionales. Las sefirot representan centros de energía o estados del ser, mientras que los caminos que las conectan simbolizan flujos de energía o transiciones. En términos de grafos, estas conexiones permiten modelar jerarquías y relaciones bidireccionales o unidireccionales, dependiendo de la interpretación.

En el Árbol de la Vida, el flujo de energía desde Kéter (la corona, en la cúspide) hasta Maljut (el reino, en la base) puede representarse como un grafo dirigido, donde las conexiones siguen un patrón jerárquico descendente. Este flujo representa la emanación de la luz divina y la creación del universo, y puede modelarse algorítmicamente para estudiar cómo los cambios en un nodo o en una arista afectan a los demás elementos. Esto es similar a cómo Wolfram modela sistemas dinámicos donde las reglas simples generan patrones complejos.

El Árbol de la Vida presenta una notable simetría, con pares de sefirot (por ejemplo, Netsaj y Hod, Jésed y Geburá) que forman columnas paralelas en un equilibrio dinámico. Estas simetrías pueden analizarse como isomorfismos dentro del grafo, ayudando a identificar patrones que representan dualidades fundamentales: misericordia y juicio, acción y contemplación, entre otros. Wolfram utiliza conceptos similares para analizar cómo los grafos pueden exhibir propiedades de simetría y autoorganización en sistemas complejos.

Al interpretar el Árbol de la Vida como un grafo, es posible aplicar reglas computacionales, tal como propone Wolfram en su enfoque de la física fundamental. Las conexiones entre las sefirot pueden estudiarse mediante algoritmos que evalúen cómo pequeños cambios en un nodo afectan a la totalidad del sistema. Por ejemplo, el impacto de la actividad en Tiféret (el equilibrio central) podría analizarse en términos de cómo influye en el balance entre las columnas de Jésed y Geburá.

Finalmente, el análisis del Árbol de la Vida como un grafo permite estudiar patrones emergentes que reflejan conceptos espirituales en términos matemáticos. La naturaleza

iterativa del Árbol, donde las emanaciones superiores se reflejan en las inferiores, puede modelarse como un grafo de ciclos o como una estructura fractal. Este enfoque es coherente con los métodos de Wolfram, que explora cómo reglas simples dan lugar a estructuras complejas y organizadas, revelando paralelismos entre los principios cabalísticos y los fundamentos de los sistemas computacionales.

El diseño del universo basado en la configuración del Árbol de la Vida puede interpretarse como una expresión simbólica y funcional de cómo se estructuran las fuerzas divinas y las leyes del cosmos. Desde la perspectiva cabalística, el Árbol de la Vida no es solo un modelo teológico, sino una representación universal que sintetiza las interacciones entre la espiritualidad, la materia y la conciencia. D-os, al diseñar el universo con una configuración como esta, proporciona un mapa para que los seres humanos comprendan tanto el mundo visible como las dimensiones metafísicas.

El Árbol de la Vida refleja el principio de unidad y diversidad en el universo. Cada sefirá representa una cualidad específica de la energía divina, como la misericordia, el juicio, la sabiduría o la belleza, que juntas forman un sistema armónico y equilibrado. Esta estructura permite que la creación sea coherente y accesible, operando bajo leyes claras que reflejan la justicia y la compasión divinas. D-os, al diseñar el universo de esta manera, estaría proporcionando un esquema ordenado que facilita la interacción entre lo finito y lo infinito, permitiendo a las almas comprender su propósito dentro del sistema mayor.

El Árbol de la Vida no es estático; está diseñado para guiar a los seres humanos en su desarrollo espiritual y personal. La configuración del Árbol permite a las almas avanzar desde los niveles más básicos (Maljut, el reino físico) hacia los niveles más elevados (Kéter, la corona divina). Este diseño fomenta la evolución constante, reflejando el deseo de D-os de que las almas alcancen su máximo potencial. Cada sefirá y cada conexión entre ellas actúan como lecciones y desafíos que conducen al crecimiento y la autorrealización, estableciendo un camino hacia la trascendencia.

El Árbol de la Vida también representa la conexión entre el microcosmos (el ser humano) y el macrocosmos (el universo). D-os habría diseñado esta estructura para reflejar la interdependencia entre todas las partes de la creación, mostrando cómo las acciones humanas afectan al equilibrio cósmico y viceversa. Esta configuración permite que los individuos participen activamente en el perfeccionamiento del mundo, cumpliendo con la tarea cabalística de *tikún olam* (rectificación del mundo). Así, el Árbol de la Vida no solo explica la estructura del universo, sino que también integra al ser humano como colaborador en el plan divino.

Repaso de los recorridos del árbol de la vida:

Camino del Rayo

1) **De Kéter a Jojmá:** Medita sobre lo divino y busca aprender cosas nuevas para desarrollar sabiduría profunda.
2) **De Jojmá a Biná:** Reflexiona en lo aprendido, analiza conceptos y busca entenderlos más a fondo.
3) **De Biná a Da'at:** Discierne y reflexiona profunda y conscientemente para alcanzar un conocimiento profundo y conexión espiritual.
4) **De Da'at a Jésed:** Practica actos amorosos basados en tu profundo entendimiento y conexión espiritual.
5) **De Jésed a Gevurá:** Equilibra la generosidad con la disciplina, aplicando control y fortaleciendo tu fuerza interior.
6) **De Gevurá a Tiféret:** Aplica disciplina y control para cultivar armonía, equilibrio y belleza en tu vida diaria.
7) **De Tiféret a Netsaj:** Cultiva armonía y equilibrio al enfrentar desafíos con perseverancia y determinación.
8) **De Netsaj a Hod:** Persevera con humildad al enfrentar desafíos, apreciando la belleza en el servicio y dedicación.
9) **De Hod a Yesod:** Cultiva humildad, construyendo una base sólida con honestidad e integridad.
10) **De Yesod a Maljut:** Construye una base sólida aplicando honestidad e integridad en tus acciones diarias.

Camino de la Serpiente

1) **De Maljut a Yesod:** Sé honesto y construye una base sólida mostrando integridad en tus acciones diarias.
2) **De Yesod a Hod:** Cultiva humildad construyendo una base sólida con determinación y dedicación.
3) **De Hod a Netsaj:** Enfrenta desafíos con humildad y perseverancia, manifestando la divinidad en tu esfuerzo.
4) **De Netsaj a Tiféret:** Afronta desafíos con perseverancia, manteniendo armonía y equilibrio en tus acciones.
5) **De Tiféret a Gevurá:** Encuentra equilibrio entre disciplina y armonía, aplicando control con belleza en tus acciones.
6) **De Gevurá a Jésed:** Equilibra la disciplina con actos amorosos, aplicando control con generosidad.
7) **De Jésed a Da'at:** Cultiva sabiduría practicando actos amorosos basados en un profundo entendimiento.
8) **De Da'at a Biná:** Reflexiona y analiza conceptos profundos para discernir y entender a través de la reflexión y el análisis.
9) **De Biná a Jojmá:** Reflexiona profundamente sobre lo aprendido, desarrollando sabiduría mediante la comprensión profunda.
10) **De Jojmá a Kéter:** Conéctate con lo divino meditando y reflexionando espiritualmente para desarrollar sabiduría.

El Camino del Rayo y el Camino de la Serpiente son rutas espirituales con enfoques diferentes

Camino del Rayo:

- **Misión:** Desarrollar sabiduría profunda y conexión con lo divino.
- **Visión:** Buscar armonía y equilibrio mediante reflexión espiritual.
- **Objetivo:** Fortalecer conexión divina, aplicar sabiduría en actos amorosos y cultivar armonía.

Camino de la Serpiente:

- **Misión:** Superar desafíos con humildad, manifestando divinidad diaria.
- **Visión:** Perseverar con equilibrio y belleza en las acciones.
- **Objetivo:** Construir base sólida con honestidad y dedicación, equilibrando disciplina y generosidad.

Diferencia:

- **Velocidad:** No hay diferencia de rapidez, cada uno de los caminos tiene su propio ritmo.
- **Trabajo conjunto:** Se complementan, combinando sabiduría y perseverancia para un crecimiento integral.

Trabajando juntos:

- Ambos caminos se apoyan: La sabiduría del Rayo guía las acciones de la Serpiente, mientras la perseverancia de la Serpiente fortalece la conexión espiritual del Rayo.
- Juntos forman un equipo poderoso que equilibra la reflexión profunda con la acción constante.

Trabajo conjunto:

- **Fortalezas combinadas:** Trabajando juntos, el Rayo ilumina el camino con sabiduría, y la Serpiente lo recorre con constancia y perseverancia.
- **Equilibrio:** Se complementan, creando un equilibrio entre la profundidad espiritual y la aplicación práctica en la vida diaria.
- **Resultado:** Se logra un crecimiento integral, donde la conexión espiritual se traduce en acciones armoniosas y significativas.

No se trata de rapidez, sino de equilibrio y cooperación. El Rayo ilumina el camino y la Serpiente lo recorre con determinación, logrando un progreso armonioso y significativo.

El Camino de la Flecha

Camino Flecha hacia arriba:

1. **Maljut a Yesod:** Cuenta la verdad y haz lo correcto para construir una base sólida.
2. **Yesod a Tiféret:** Sé amable y equitativo al enfrentar desafíos para cultivar armonía.
3. **Tiféret a Kéter:** Piensa en cosas especiales y aprende nuevas ideas para conectarte con lo divino.

Camino Flecha hacia abajo:

1. **Kéter a Tiféret:** Piensa en cosas especiales y busca aprender para equilibrar armonía y disciplina.
2. **Tiféret a Yesod:** Cultiva armonía y enfrenta desafíos siendo honesto y justo.
3. **Yesod a Maljut:** Construye una base fuerte haciendo siempre lo correcto y siendo honesto en tus acciones.

El "Camino de la Flecha" podría percibirse como más difícil debido a la naturaleza ascendente y descendente de las acciones. Requiere equilibrar aspectos opuestos, como ser honesto y constructivo, manteniendo la armonía y la conexión espiritual. Este equilibrio puede ser desafiante, pero también ofrece crecimiento integral.

Recorrido

En el Árbol de la Vida de la Cábala, los caminos entre las Sefirot se numeran del 11 al 32, con las Sefirot mismas numeradas del 1 al 10. La razón de que los caminos comiencen en 11 es histórica y se basa en la tradición de cómo se desarrolló el sistema.

Originalmente, el Árbol de la Vida está compuesto solo por las diez Sefirot. Posteriormente, el erudito y cabalista del siglo XVI, Isaac Luria, también conocido como el Arízal, introdujo la idea de los caminos entre las Sefirot para explicar cómo la luz divina fluía y descendía a través de las emanaciones.

Los caminos se numeraron del 11 al 32 como una forma de diferenciarlos de las Sefirot originales. La numeración desde 11 en adelante se utilizó para evitar la confusión con las Sefirot numeradas del 1 al 10. No hay caminos numerados del 1 al 10 porque esos números ya están asignados a las Sefirot. Por lo tanto, para designar los caminos, se comenzó con el número 11.

Es importante destacar que los números en el Árbol de la Vida de la Cábala no son simplemente valores matemáticos, sino que tienen significados simbólicos y místicos asociados con la estructura y la cosmología cabalística.

Las rutas que conectan estas Sefirot también tienen significados y valores numéricos asignados. Sin embargo, es importante destacar que la interpretación de estos valores numéricos puede variar entre diferentes escuelas de pensamiento cabalísticas.

Dáat

En la Cábala, el concepto de Dáat (תעד) es intrigante y central. Dáat se traduce comúnmente como "conocimiento" en hebreo, y su lugar en el Árbol de la Vida ha sido objeto de diversas interpretaciones y enfoques dentro de las tradiciones cabalísticas.

Recorrer el Árbol de la Vida sin Dáat:

1. **Sin Conexión Directa:** En algunas interpretaciones, Dáat no se considera una Sefirot independiente, y la ruta entre Jojmá y Biná a menudo se describe como directa, sin pasar por Dáat. Esto podría interpretarse como un viaje más directo entre la Sabiduría y la Comprensión sin la necesidad de un "punto intermedio" como Dáat.

Recorrer el Árbol de la Vida con Dáat:

1. **Síntesis y Conexión:** Dáat, cuando se incluye como una Sefirot, se considera a menudo como un punto de síntesis y conexión profunda. En este contexto, recorrer el Árbol de la Vida con Dáat puede simbolizar la búsqueda de un entendimiento integral y la síntesis de aspectos opuestos.
2. **Unión de Polaridades:** Dáat es a veces asociado con la unión de polaridades opuestas, ya que se encuentra en la ruta entre Jojmá (aspecto masculino) y Biná (aspecto femenino). Recorrer el Árbol con Dáat podría ser interpretado como un intento de equilibrar y unir estas polaridades.
3. **Elevación Espiritual:** Algunas enseñanzas sugieren que Dáat representa un estado de conciencia elevado, y recorrer el Árbol con Dáat puede simbolizar la búsqueda de un conocimiento superior y una conexión más profunda con la divinidad.

Es importante señalar que las interpretaciones varían según las tradiciones específicas de la Cábala y las enseñanzas individuales. Algunos creyentes pueden preferir trabajar con Dáat, mientras que otros pueden considerarlo de manera diferente o incluso no incluirlo en sus prácticas. La Cábala es rica en simbolismo y ofrece una variedad de enfoques para aquellos que buscan comprender la relación entre las Sefirot y su propio camino espiritual.

El lugar y la importancia de Dáat (דעת) en el Árbol Sefirótico de la Cábala son temas debatidos y varían según las tradiciones y enseñanzas específicas dentro de la Cábala. A continuación, se exploran algunas perspectivas sobre la importancia de Dáat y las posibles desventajas de quitarlo:

Importancia de Dáat:

1. **Síntesis y Unión:** Dáat a menudo se considera un punto de síntesis y unión. Se sitúa en la ruta entre Jojmá y Biná, representando la integración de la Sabiduría y la Comprensión. Su inclusión simboliza la conexión profunda entre estas Sefirot opuestas.
2. **Conocimiento Profundo:** Dáat también se asocia con un conocimiento profundo y una conexión espiritual más elevada. Su presencia sugiere la posibilidad de alcanzar un nivel de comprensión que va más allá de la dualidad de Jojmá y Biná.

3. **Equilibrio:** En algunas interpretaciones, Dáat actúa como un equilibrador de las polaridades en el Árbol de la Vida. Su inclusión puede simbolizar la armonización de los aspectos masculinos y femeninos dentro de la divinidad.

Desventajas de quitar Dáat:

1. **Falta de Unión:** Al quitar Dáat, la conexión directa entre Jojmá y Biná se vuelve más aparente, pero se pierde el punto de síntesis y unión que Dáat proporciona. Esto podría representar una pérdida de la oportunidad de integrar y equilibrar aspectos opuestos.
2. **Menor Profundidad Espiritual:** Dáat se asocia con un conocimiento profundo y una elevación espiritual. Si se elimina, se podría perder la posibilidad de acceder a niveles más elevados de conciencia y comprensión.
3. **Desequilibrio de Polaridades:** Dáat se sitúa en la ruta entre aspectos masculinos y femeninos del Árbol de la Vida. Su eliminación podría resultar en un desequilibrio en la representación simbólica de estas polaridades y la falta de un punto de unión entre ellas.

Es importante destacar que las interpretaciones y enseñanzas varían, y hay corrientes de pensamiento en la Cábala que no incluyen Dáat como una Sefirot independiente. La elección de trabajar con o sin Dáat puede depender de la tradición específica y de las creencias individuales dentro de la Cábala.

Es necesario poner en práctica todos los senderos del Árbol de la vida

Ya conocimos y exploramos cada una de las aristas o rutas que conducen de Kéter y Maljut y viceversa, pero para tener un mayor equilibrio podemos poner en práctica todos los senderos que hay, no solo quedarnos con la noción de atravesar el árbol de la vida por los caminos más óptimos que son Kav, Najushtan y de la Flecha, pero esto ya es una cuestión personal.

El Árbol de la Vida es una representación simbólica de la estructura del universo y las diversas formas en que la divinidad se manifiesta. Los 22 caminos que conectan las diez Sefirot (esferas) en el Árbol de la Vida son una parte esencial de esta estructura y representan las diversas vías a través de las cuales la energía divina fluye y se manifiesta en el mundo.

Poner en práctica todos los 22 caminos del Árbol de la Vida en la Cábala implica una profunda exploración espiritual y un compromiso con el desarrollo personal. A continuación, se presenta una interpretación general de lo que podría significar poner en práctica estos caminos:

1. **Conexiones con las Sefirot:** Cada camino conecta dos Sefirot, y cada Sefirá tiene significados y atributos únicos. Poner en práctica estos caminos implica comprender y trabajar conscientemente con las energías y atributos asociados a cada Sefirá.
2. **Desarrollo de Virtudes:** Cada camino puede asociarse con virtudes, lecciones y desafíos específicos. Poner en práctica estos caminos significa cultivar conscientemente estas virtudes en la vida cotidiana.
3. **Estudio y Meditación:** Explorar los caminos implica estudiar y meditar sobre los textos y enseñanzas de la Cábala relacionados con cada Sefirá y camino. La

práctica regular de la meditación puede ayudar a interiorizar y experimentar estas energías.
4. **Aplicación Práctica:** Integrar las enseñanzas de la Cábala en la vida cotidiana. Esto puede incluir la aplicación de principios éticos, la búsqueda de la armonía y la comprensión de la conexión entre el mundo espiritual y material.
5. **Desarrollo Espiritual:** La práctica de los caminos implica un compromiso continuo con el desarrollo espiritual, buscando la conexión con lo divino y comprendiendo la verdadera naturaleza del ser.
6. **Conexiones Psicológicas:** Los caminos también tienen correspondencias con aspectos psicológicos. Poner en práctica estos caminos podría implicar explorar y comprender la psicología personal y colectiva.
7. **Acción y Simbolismo:** El árbol de la vida en sí mismo es un símbolo del equilibrio. Esto puede incluir rituales de meditación, visualización y otras formas de conexión simbólica. Pero además debemos agregar hacer acciones positivas para nosotros y para los demás dentro de nuestras posibilidades.

Poner en práctica todas las aristas del Árbol de la Vida implica una integración profunda de las enseñanzas, virtudes y energías asociadas con cada camino y Sefirá en la vida cotidiana. Es un camino de crecimiento espiritual, autoconocimiento y conexión con lo divino. Cada individuo puede interpretar y aplicar estas prácticas de manera única, según su propia comprensión y viaje espiritual.

Cábala, Psicología y Sociedad

La relación entre la Cábala y la psicología es un tema complejo y diverso que ha sido explorado por varios estudiosos y practicantes. Algunos han encontrado conexiones entre los principios espirituales de la Cábala y ciertos conceptos psicológicos. Aquí hay algunas maneras en las que la Cábala y la psicología podrían vincularse:

Exploración de la Conciencia y el Autoconocimiento

La Cábala, con su enfoque en la introspección y el autoconocimiento, comparte similitudes con la psicología en cuanto a la importancia de comprender las motivaciones internas, los patrones de pensamiento y las emociones. Ambas tradiciones abogan por la exploración de la conciencia como un medio para el crecimiento personal.

En la búsqueda constante de una vida plena y satisfactoria, el autoconocimiento emerge como una clave fundamental para el bienestar psicológico y el desarrollo personal. Este proceso no solo implica reconocer nuestras virtudes y defectos, sino también comprender nuestras emociones y metas de vida. En este ensayo, exploraremos la interconexión entre el autoconocimiento, la inteligencia emocional y el desarrollo personal, así como estrategias prácticas para potenciar esta herramienta crucial (Centro de Estudios de Psicología, 2019).

En el contexto de la exploración de la conciencia y el autoconocimiento, las Sefirot ofrecen una vía para comprender la conexión entre lo divino y lo humano. Aquí hay algunas maneras en que las Sefirot se relacionan con la exploración de la conciencia y el autoconocimiento:

1. **Jerarquía espiritual:** Las Sefirot están dispuestas en una estructura jerárquica en el Árbol de la Vida, desde la corona (Kéter) hasta el reino (Maljut). Esta jerarquía

refleja una progresión espiritual y ofrece un marco para comprender la evolución de la conciencia humana.
2. **Autoconocimiento a través de la reflexión:** Cada Sefirá representa aspectos específicos del divino y del ser humano. La reflexión sobre estas emanaciones puede proporcionar una comprensión más profunda de uno mismo y su relación con lo divino.
3. **Transformación personal:** En la Cábala, se sostiene que el proceso de Tikún, que significa "rectificación" o "reparación", implica trabajar en cada Sefirá para corregir y elevar la propia naturaleza. Esto implica una profunda exploración de las propias motivaciones, acciones y patrones de pensamiento.
4. **Conexión con la divinidad:** A medida que uno progresa a través de las Sefirot, se busca una mayor conexión con la divinidad. Este viaje espiritual no solo implica conocerse a uno mismo, sino también experimentar la presencia y la influencia divina en la propia vida.
5. **Equilibrio y armonía:** Cada Sefirá tiene su propia cualidad única, y la práctica espiritual implica equilibrar estas cualidades para alcanzar la armonía y la plenitud. Este equilibrio contribuye a un mayor autoconocimiento y a una mayor comprensión de cómo interactuamos con el mundo que nos rodea.

Autoconocimiento y Bienestar Psicológico

La relación entre el autoconocimiento y el bienestar psicológico es innegable. Conocerse a uno mismo proporciona una brújula interna que guía nuestras decisiones y acciones. En grandes proyectos o en la cotidianidad, el entendimiento de nuestras motivaciones y emociones nos capacita para afrontar desafíos con una perspectiva más clara y resiliente. Además, este proceso está intrínsecamente vinculado a la inteligencia emocional, ya que la autorreflexión profunda permite interpretar nuestras emociones de manera más precisa, conduciendo a una mejora significativa de la salud mental.

Desarrollo Personal y Metas Realistas

El autoconocimiento es una piedra angular en el desarrollo personal. Al comprender nuestras fortalezas y limitaciones, estamos mejor equipados para establecer metas realistas y alcanzables. Este discernimiento nos permite trazar una trayectoria clara en nuestra vida, identificando áreas de mejora y crecimiento. En momentos de incertidumbre, el autoconocimiento actúa como un faro que ilumina el camino, proporcionando claridad y dirección en las encrucijadas de la vida.

Cómo Potenciar el Autoconocimiento

Los siguientes ejercicios te pueden ayudar a lograr un ato conocimiento:

1. Escribe un diario: La práctica de escribir un diario ofrece un espacio para reflexionar sobre nuestras experiencias diarias y emociones (Netsaj y Tiféret). Al dedicar solo 10 minutos antes de dormir, podemos obtener valioso feedback (retroalimentación) sobre quiénes somos y cómo evolucionamos a lo largo del tiempo (Centro de Estudios de Psicología, 2019).

a) La reflexión diaria sobre nuestras experiencias y emociones es una herramienta poderosa para desentrañar los misterios de nuestro ser interior. Llevar un diario,

hacer listas de momentos felices o tristes, o simplemente tomarse un momento para la introspección, nos permite identificar patrones en pensamientos y comportamientos. Esta práctica reflexiva nos orienta hacia la comprensión profunda de nuestras motivaciones y barreras internas (LadySoft, 2023).

b) Biná se vincula estrechamente con la reflexión profunda y la contemplación. Al escribir un diario, se invita a la persona a explorar sus experiencias y emociones con detenimiento, lo que implica un nivel de reflexión en un nivel más profundo. Escribir sobre experiencias diarias y emociones no solo implica narrar eventos, sino también discernir el significado detrás de ellos, lo cual se asemeja al aspecto del entendimiento.
c) No solo se trata de comprender el mundo exterior, sino también de comprender el mundo interior. Al escribir en un diario, la persona se sumerge en la exploración de sus propias percepciones, pensamientos y emociones, lo que contribuye a una comprensión más profunda de sí misma. Esto es la base para desarrollar la sabiduría. El acto de escribir un diario, al fomentar la autorreflexión y el entendimiento, contribuye al desarrollo de la sabiduría personal y una mayor claridad sobre la propia vida.

2. Apunta tus virtudes, pasiones y defectos: La reflexión sobre nuestras virtudes, pasiones y defectos nos brinda una imagen más clara de nuestra identidad. Mantener una lista actualizada fomenta la autoevaluación constante y contribuye a la automotivación y la búsqueda de la felicidad (Centro de Estudios de Psicología, 2019), las Sefirot que interactúan más en este contexto son las midot:

a) Jésed es reflexionar sobre nuestras virtudes, implica reconocer y apreciar las cualidades positivas que poseemos y cómo las aplicamos en nuestras interacciones con el mundo.
b) Netsaj es la perseverancia en nuestras pasiones, implica reconocer y abrazar nuestras motivaciones y deseos persistentes.
c) Geburá es reflexionar sobre nuestros defectos, para examinar críticamente aquellas áreas de nuestra vida en las que la disciplina y la autorregulación podrían necesitar fortalecerse.
d) Tiféret con su armonía equilibra las virtudes, pasiones y defectos, nos ayuda a la armonía y el equilibrio en la autopercepción y en cómo nos presentamos al mundo.
e) Yesod se asocia con la fundación y la conexión. Al reflexionar sobre nuestra identidad, consideramos cómo nuestras virtudes, pasiones y defectos se conectan y forman la base de nuestra personalidad y acción en el mundo.

3. Pídele a alguien que te describa: La percepción externa puede ofrecer perspectivas valiosas (Maljut y Yesod). Solicitar a un amigo que nos describa proporciona una visión externa que complementa nuestro autoconocimiento, revelando aspectos que podríamos pasar por alto (Centro de Estudios de Psicología, 2019), esta actividad se de realizar sin hacer juicios y de manera constructiva.

a) El reflejo de los demás actúa como un espejo valioso para nuestro autoconocimiento. Solicitar feedback honesto y constructivo a amigos, familiares o colegas puede proporcionar una perspectiva externa que enriquece nuestra comprensión personal. Escuchar atentamente, incluso cuando el feedback es desafiante, abre puertas a un crecimiento significativo y a la mejora continua (LadySoft, 2023).

b) Hod como el feedback, tiene la capacidad de recibir retroalimentación de manera abierta y humilde es esencial. Hod es la disposición para aceptar y aprender de la información proporcionada por otros, permitiendo un crecimiento personal y una mejora continua.

4. Asiste a un taller o busca literatura acerca de Inteligencia Emocional: La inteligencia emocional (Biná y Tiféret) es una herramienta esencial para comprender y gestionar nuestras emociones. Participar en un taller específico brinda las herramientas necesarias para potenciar la autoconciencia y mejorar la gestión emocional (Centro de Estudios de Psicología, 2019), las Sefirot que se ven involucradas en este tipo de ejercicio son:

a) Biná en el contexto de la inteligencia emocional personal, nos brinda la capacidad de reflexionar sobre las experiencias, comprender los propios pensamientos y emociones, y desarrollar un entendimiento más profundo de uno mismo.
b) Dáat es nuestra capacidad de integrar el conocimiento adquirido sobre uno mismo y los demás, creando una comprensión más holística (como un todo) del conocimiento de la práctica de la inteligencia emocional y completa de la realidad interior y exterior.
c) Jojmá representa la capacidad de tener percepciones intuitivas sobre las propias motivaciones, emociones y las de los demás, permitiendo una comprensión más rápida y profunda.
d) Tiféret es el equilibrio de las emociones, el camino para lograr la inteligencia interpersonal debido a que la armonización de las diversas facetas de la personalidad contribuye a una comprensión equilibrada de uno mismo y de los demás. La capacidad de encontrar armonía interna se refleja en una mayor inteligencia personal.
e) Hod que es la humildad nos permite reconocer y aceptar las limitaciones y errores propios, lo cual es esencial para una comprensión más honesta y precisa de uno mismo.

5. Práctica Mindfulness (Atención Plena, autoconciencia)*:* Nos ayuda a cultivar la autoconciencia al fomentar la atención plena en el presente. Este enfoque promueve la aceptación y compasión hacia uno mismo (Jésed), mejorando la conexión entre la mente y las emociones (Centro de Estudios de Psicología, 2019), que Sefirot intervienen en este proceso:

a) La atención plena, o mindfulness, es una práctica transformadora para el autoconocimiento. Al prestar atención consciente a nuestras experiencias presentes sin juzgar, podemos desentrañar patrones automáticos de respuesta (Biná). La meditación diaria o simplemente dedicar unos minutos al día para enfocarse en la respiración y las sensaciones corporales abre las puertas a una mayor conciencia y respuesta consciente ante la vida (Tiféret) (LadySoft, 2023).
b) Dáat es asociada con la comprensión y la integración del conocimiento. En términos de mindfulness, Dáat es la integración consciente del conocimiento adquirido durante la práctica. Implica no solo la observación de la experiencia presente, sino también la asimilación y comprensión profunda de esa experiencia.
c) Biná es la capacidad de comprender plenamente nuestras experiencias presentes, observando con atención y entendimiento. La práctica de la atención plena a

menudo implica una reflexión consciente sobre los pensamientos y las sensaciones, lo cual se alinea con la naturaleza reflexiva de Biná.

6. Escoge un coaching (clases) sobre autoconocimiento*:* La asistencia de un coach (entrenador o maestro) especializado en descubrimiento personal puede ser una alternativa poderosa. Este guía profesional facilita una visión más realista de nuestras emociones y vidas, promoviendo un autoconocimiento profundo y transformador (Jojmá y Biná) (Centro de Estudios de Psicología, 2019), las Sefirot de nuestro Árbol de la vida que se benefician son:

a) Dáat es la integración y conexión de conocimientos. Al elegir un coach para clases de autoconocimiento, se busca esa conexión y unión de información y sabiduría para lograr una comprensión más profunda de uno mismo.
b) Implica la integración y asimilación del conocimiento. Al participar en clases de autoconocimiento con un coach, se busca integrar la información y la orientación proporcionada para obtener una comprensión más completa de la propia identidad y potencial.
c) La elección de un coach para clases particulares sugiere un deseo de desarrollar esa sabiduría interna, aprovechando la experiencia y el conocimiento del coach para profundizar en la comprensión personal.
d) Al elegir un coach se busca un punto de acceso experto para adquirir conocimientos específicos y orientación en el proceso de descubrimiento personal.

El autoconocimiento se erige como un pilar esencial para el bienestar psicológico y el desarrollo personal. Al abrazar estrategias prácticas, como llevar un diario, reconocer virtudes y defectos, buscar retroalimentación externa y participar en actividades que promuevan la inteligencia emocional, podemos enriquecer nuestra comprensión interna. Este viaje hacia el autoconocimiento no solo impacta positivamente nuestra salud mental, sino que también nos guía hacia una vida más auténtica y plena.

La Cábala utiliza simbolismos complejos, como el Árbol de la Vida y los Sefirot, para representar conceptos espirituales. Algunos psicólogos han explorado la utilidad del simbolismo en la terapia como una forma de expresión y comprensión de los procesos internos de los individuos.

La noción de que el Árbol de la Vida muestra la realidad interna de cada alma y, al mismo tiempo, la realidad externa en la que todos vivimos, sugiere una profunda conexión entre el autoconocimiento y la comprensión del entorno. Reconocer y entender la realidad interna es esencial para comprender y participar de manera significativa en la realidad externa (arquetiposraulduran, s.f.).

1. El Árbol de la Vida muestra la estructura del alma y de toda la humanidad implica que la búsqueda de autoconocimiento está intrínsecamente relacionada con la comprensión de la esencia interna de uno mismo y de la humanidad en su conjunto.
2. La idea de que cualquier cambio en el alma del ser humano tiene un efecto en todos los universos resalta la importancia trascendental de las acciones individuales en la creación de la realidad. Esta conexión implica que el autoconocimiento no solo afecta la realidad interna, sino que también tiene un impacto en la realidad externa y, en última instancia, en el universo.

3. Vivimos un mundo, donde los principios del Árbol de la Vida se aplican a niveles micro y macro, sugiere que la introspección puede tener implicaciones en múltiples niveles de existencia. La introspección puede ser vista como un proceso que abarca tanto lo más infinitamente grande como lo más pequeño posible.
4. Las Sefirot como transformadores y condensadores de energía permiten que la introspección, al ser un proceso de reflexión profunda y asimilación, tiene el poder de transformar la energía mental y emocional, condensándola en una comprensión más clara de uno mismo y del entorno.
5. Las Sefirot conectadas pueden considerarse como un mapa simbólico para la introspección. Cada Sefirot representa diferentes aspectos de la conciencia y áreas a explorar durante el proceso introspectivo, las Sefirot que se involucran y desarrollan más en este proceso son:
    a) **Kéter:** Representa la conexión con la realidad más elevada.
    b) **Jojmá y Biná:** Estas Sefirot pueden nos ayudan a la comprensión profunda de la realidad interna y externa.
    c) **Tiféret:** Es la armonización de la realidad interna y externa.
    d) **Yesod:** Es la base y la conexión entre los mundos espirituales y físicos.
    e) **Maljut:** Es la manifestación y la materialización de la realidad.
6. Ciertos principios cabalísticos son conceptualmente similares en el (coaching) entrenamiento como se presenta a continuación:
    a) Con **Kéter** actúa como herramienta que eleva la perspectiva del alumno, permitiéndole ver su situación desde un nivel más elevado y espiritual.
    b) **Jojmá** y **Biná** se asocian con la capacidad del coach para utilizar metáforas que aporten sabiduría y entendimiento al alumno. Las metáforas pueden proporcionar una comprensión más profunda de los desafíos y ayudar al cliente a ver más allá de la superficie de sus experiencias.
    c) **Tiféret**, busca armonizar la experiencia del alumno y revelar la belleza incluso en situaciones desafiantes.
    d) **Yesod** es la base y la conexión entre los mundos espirituales y físicos. Sirve como la base para construir una comprensión sólida, conectando la realidad del alumno con aspectos más profundos de su ser.
    e) **Maljut**, siendo la Sefirá en el Mundo Físico, puede asociarse con la manifestación y materialización de la realidad. Ayuda a los alumnos a manifestar nuevos entendimientos y perspectivas en su vida cotidiana.

Una metáfora sobre cómo aplicar los conceptos necesarios para el autoconocimiento e introspección pueden ser como el siguiente (como ejercicio tu podrías crear uno):

Imagina que eres un arroyo, cada persona es un flujo único y vital de agua que se desplaza por un paisaje inexplorado. Este viaje representa tu crecimiento personal, y en este arroyo, descubrirás el poder transformador de ti mismo.

En lo más profundo de tu ser, existe un manantial espiritual, (Kéter) que actúa como fuente de inspiración. Este manantial eleva tu perspectiva, permitiéndote ver tu situación desde un nivel más elevado y espiritual. Como el agua pura que fluye desde lo más profundo, este manantial nutre tu confianza y visión.

Las corrientes (Jojmá y Biná) son la sabiduría y entendimiento que fluyen a lo largo de tu camino. Estas corrientes actúan como flujos de sabiduría, cayendo sobre ti. Sin embargo,

cuando estas corrientes avanzan crean remolinos que te permiten ver más allá de la superficie, comprendiendo los desafíos desde un nivel más profundo.

En las curvas del arroyo (Tiféret) aunque a veces el camino puede parecer desafiante, estas aguas buscan armonizar tu experiencia. Revelan la belleza incluso en situaciones difíciles, como los reflejos brillantes del sol en las aguas en calma, mostrándote la belleza en cada aspecto de tu viaje.

Las piedras en el arroyo son bases sólidas (Yesod), cada una de ellas conecta la base que sostiene tu crecimiento, la conexión entre la realidad tangible y los aspectos más profundos de tu ser. Cada piedra en la base es una experiencia, construyendo una comprensión sólida.

A medida que el agua fluye hacia el final del arroyo (Maljut), atraviesa y crea una serie de cambios en las curvas y corrientes, hasta que finalmente llega a su desembocadura, manifestando nuevos entendimientos y perspectivas en tu vida cotidiana. Está desembocadura es la realidad tangible, la materialización de la confianza que has cultivado. Cada onda que toca la orilla es una manifestación de tu creencia en ti mismo.

En este arroyo de sabiduría, cada corriente y remolino es una oportunidad para creer en tu propio flujo interior. Deja que estas aguas te inspiren, nutran tu crecimiento y te guíen hacia la confianza en tus propias corrientes, porque, al igual que el agua, tienes el poder de tallar tu camino y descubrir la fuerza que fluye en tu interior.

Cada una de estas Sefirot refleja aspectos cruciales de la experiencia humana y nos invita a explorar y equilibrar diferentes aspectos de nuestras vidas, y nos ayudan a nuestro autoconocimiento.

Transformación Personal y Tikún Olam

La idea de la Tikún, la corrección o reparación del mundo, en la Cábala puede relacionarse con conceptos psicológicos de crecimiento personal y transformación. Ambas perspectivas sugieren que el trabajo en uno mismo contribuye no solo al bienestar personal sino también al bienestar colectivo.

¿Qué es Tikún Olam?

1. **Significado y Origen:**
    - "Tikún Olam" significa "reparación del mundo" en hebreo.
    - Connota acción social y búsqueda de justicia social.
    - Tiene raíces en la literatura rabínica clásica y la cábala luriana de Isaac Luria del siglo XVI.
2. **Raíces en la Literatura Rabínica:**
    - La expresión "Mipnei tikkun ha-olam" se traduce generalmente como "por el bien del orden del mundo" o "por el bien del arreglo del mundo". Esta frase es de origen hebreo y se encuentra en la Mishná, una obra central del judaísmo que recopila las enseñanzas y tradiciones orales que complementan la Torá (cerca 200 d.C.).
    - Refiere legislación social para protección adicional a los potencialmente desfavorecidos.

    - Gobierna condiciones justas para la redacción de decretos de divorcio y la liberación de esclavos.
3. **Cábala Luriana y Creación:**
    - La cuenta luriana habla de la contracción divina para dar espacio a la creación (Tzimtzum o Big Bang).
    - La luz divina se contenía en vasijas especiales, algunas de las cuales se rompieron (metafóricamente).
    - Los fragmentos constituyen el mal y la base del mundo material.
4. **Rol de Adam y la Necesidad de Reparación:**
    - Adam Kadmon, el primer ser creado por D-os (No confundir con Adán y Eva) el cual estaba destinado a restaurar las chispas divinas mediante ejercicios místicos.
    - Su pecado interfirió, mezclando bien y mal en el mundo creado.
    - La reparación implica reunir luz y almas, realizada por humanos a través de actos contemplativos.
5. **Objetivo de la Reparación:**
    - La reparación busca separar lo sagrado del mundo creado.
    - Pretende privar al mundo físico de su existencia, devolviendo todas las cosas a un estado previo al desastre y al pecado humano.
6. **Tikún Olam Hoy:**
    - Se ha vuelto común en círculos judíos liberales, incluso siendo tema de bromas.
    - Activistas contemporáneos lo usan para referirse a actos de reparación, pero a menudo sin comprender sus asociaciones cosmológicas.
    - Énfasis en responsabilidad social y corrección del mundo actual.
7. **Evolución del Término:**
    - Inicialmente usado en la década de 1950 para referirse a trabajo de acción social.
    - Utilizado para programas de acción social, tzedaká (donación caritativa) y gemilut hasadim (actos de bondad).
    - Asociado nuevamente con la cábala, adquiriendo significado teológico más profundo.
8. **Conexión con Responsabilidad Humana:**
    - Permanece conectado con la responsabilidad humana de corregir lo que está mal en el mundo.
    - Uso contemporáneo comparte preocupaciones con el concepto rabínico de "mipnei Tikún ha-olam" y la noción cabalística de "Tikún".
9. **Enfoque Contemporáneo:**
    - Ahora se usa principalmente para referirse a una categoría específica de mitzvot que significa “mandato divino” relacionadas con la mejora social.
    - *“Esta percepción de D-os implica que la Creación tiene una dirección específica hacia la cual se dirige, pues está sujeta a la voluntad divina. Las mitzvot en este caso son vistas como el medio bajo cual el hombre cumple con esa voluntad y ayuda a D-os en la dirección del mundo”* (Gleason, s.f.).
    - Más cercano a las raíces rabínicas clásicas que a las connotaciones místicas originales.

La Transformación Personal y su Contribución al Tikún Olam: Un Viaje hacia la Reparación del Mundo

La búsqueda de la transformación personal es un camino enriquecedor que va más allá de la esfera individual; es un viaje que, cuando se emprende con autenticidad y propósito, puede contribuir significativamente al concepto del "Tikún Olam" o reparación del mundo. El proceso de transformación personal de una persona puede convertirse en un faro de luz que ilumina no solo su propia vida, sino también la de aquellos que la rodean y, en última instancia, contribuye a la reparación y mejora del mundo (By My Jewish Learning, 2019).

La transformación personal es un proceso profundo y multifacético que implica un cambio interno en la percepción, los valores y las acciones de un individuo. Al emprender este viaje, una persona se compromete a mirar hacia adentro, explorar sus creencias arraigadas, desafiar sus limitaciones autoimpuestas y, en última instancia, evolucionar hacia una versión mejorada de sí misma. Este proceso no solo tiene el poder de elevar la calidad de vida del individuo, sino que también puede convertirse en un faro de cambio social y global.

En el corazón de la transformación personal se encuentra el desarrollo de virtudes y valores éticos. La adopción de principios como la empatía, la compasión y la justicia social se convierte en una fuerza motriz para acciones que trascienden el ámbito individual. La transformación personal, al nutrir estas virtudes, crea un individuo más consciente de su entorno y de las necesidades de los demás. Es esta conciencia elevada la que se convierte en la piedra angular para el compromiso activo en la reparación del mundo.

El servicio a los demás se convierte en una manifestación natural de la transformación personal. Aquellos que han experimentado una metamorfosis interna a menudo sienten un impulso innato para contribuir al bienestar de los demás. Ya sea a través del voluntariado, la defensa de causas sociales o simplemente brindando apoyo a quienes lo necesitan, el individuo transformado se convierte en un agente activo de cambio social. Este compromiso con el servicio comunitario es fundamental para el Tikún Olam, ya que representa la reparación activa de las grietas sociales y la construcción de un tejido más sólido y compasivo en la sociedad.

La transformación personal también implica la adopción de una mentalidad de sostenibilidad, tanto a nivel ambiental como social. Aquellos que han experimentado un cambio interno a menudo incorporan prácticas sostenibles en sus vidas cotidianas. Al abogar por la responsabilidad ambiental y social, contribuyen al Tikún Olam al reconocer y abordar los desafíos globales que afectan a nuestro planeta y a sus habitantes.

La promoción de la paz y la tolerancia es otro aspecto crucial de la transformación personal en el contexto del Tikún Olam. Aquellos que han experimentado una evolución interna hacia la aceptación y la comprensión mutua se convierten en embajadores de la paz en sus comunidades. Al fomentar la armonía y la tolerancia, contribuyen a la reparación de las fracturas sociales y a la creación de entornos donde la diversidad es celebrada y respetada.

La transformación personal no es simplemente un viaje individual; es una fuerza dinámica que puede desencadenar un cambio significativo en el mundo que nos rodea. Al nutrir virtudes éticas, comprometerse con el servicio comunitario, abogar por la sostenibilidad, promover la paz y la tolerancia, el individuo transformado se convierte en un faro de esperanza y acción positiva. A través de estos esfuerzos, la transformación personal se

convierte en un pilar fundamental en la construcción del Tikún Olam, contribuyendo a la reparación y elevación de nuestro mundo compartido.

Conexión Espiritual y Bienestar Mental

Algunas personas encuentran que la práctica de la Cábala, con su enfoque en la conexión espiritual, proporciona un sentido de propósito y significado, lo cual es un tema relevante en la psicología positiva y la búsqueda de bienestar mental.

La Cábala, se erige como un faro de conocimiento, iluminando el camino hacia el autoconocimiento y la comprensión del mal. En este viaje introspectivo, cada individuo descubre sus fortalezas y debilidades, encontrando respuestas a las dos preguntas fundamentales: ¿por qué nació el universo? y ¿qué sentido tiene la vida?

Las aportaciones de la mística judía a la salud mental, se destaca que la Cábala no solo incide en la salud mental, sino también en el potencial del yo y del alma. Para entender la conexión entre la Cábala y la transformación personal, es crucial explorar sus conceptos fundamentales.

El Árbol de la Vida, símbolo central de la Cábala, se presenta como una herramienta psicológica y cosmogónica. Con diez dimensiones o atributos (Sefirot), traza la senda hacia la liberación de los condicionamientos materiales, que son las limitaciones, influencias o presiones que provienen del entorno material o físico de una persona, pueden tener un impacto significativo en las decisiones, acciones y perspectivas de alguien, por ejemplo:

1. **Económicos:** La situación financiera de una persona puede condicionar sus elecciones y oportunidades. La falta de recursos económicos puede limitar las opciones educativas, profesionales y de estilo de vida.
2. **Culturales:** La cultura en la que una persona crece puede imponer ciertos valores, normas y expectativas. Estos condicionamientos culturales pueden afectar las decisiones en áreas como la carrera, la educación, las relaciones y las creencias.
3. **Sociales:** Las expectativas de la sociedad en términos de roles de género, estatus social y comportamientos aceptables pueden condicionar las acciones de una persona. El temor al juicio social a menudo influye en las decisiones y elecciones de las personas.
4. **Geográficos:** El lugar donde una persona vive puede tener un impacto significativo en sus oportunidades. Acceso limitado a servicios, empleo o educación de calidad puede condicionar las opciones y perspectivas de alguien.
5. **Tecnológicos:** El acceso a la tecnología puede influir en las oportunidades educativas y profesionales de una persona. La brecha digital puede condicionar el acceso a información, oportunidades de empleo y redes sociales.
6. **Educativos:** Las experiencias y oportunidades educativas disponibles pueden condicionar las aspiraciones y perspectivas de una persona. La falta de acceso a una educación de calidad puede limitar las posibilidades de desarrollo personal y profesional.
7. **Familiares:** Las expectativas y valores transmitidos por la familia pueden condicionar las elecciones de vida de una persona. Las presiones familiares pueden influir en la elección de la carrera, la pareja y el estilo de vida.

8. **Políticos:** El entorno político y las políticas gubernamentales pueden tener un impacto en las oportunidades económicas y sociales de las personas. La estabilidad política o la falta de ella pueden condicionar las perspectivas futuras.

La Cábala se origina hace aproximadamente 2,300 años en Judea, entre los siglos II y III antes de Cristo y propone desentrañar el proceso infinito de la existencia, permitiendo al yo crecer más allá de sus limitaciones. Es la transmutación del mal en bien, una búsqueda constante de equilibrio y conciencia.

La materia, en esta cosmovisión, no es inherentemente negativa. La clave radica en cómo interactuamos con ella. Cuando nos obsesionamos con objetivos finitos, reducimos nuestra felicidad a momentos efímeros. La Cábala enseña que somos arquitectos de nuestra realidad, capaces de manipular, controlar y redirigir la materia para cumplir su función esencial. Es un llamado a la responsabilidad y la autorreflexión.

La Cábala, entonces, se convierte en una guía para liberar al yo de condicionamientos, una brújula que apunta hacia la máxima conciencia, la mejor versión de uno mismo(a) que revela su máximo potencial. Al equilibrar las energías internas a través del Árbol de la Vida, se disuelven las plagas invisibles del siglo XXI: el estrés, la depresión y los trastornos mentales. La Cábala emerge como un mapa, un GPS del alma que dirige hacia la felicidad y el pleno desarrollo.

En esta Era, nos encontramos en un viaje colectivo hacia la mejora y expansión de la conciencia. Aunque las nubes de ilusión se disuelven lentamente, persisten desafíos. La Cábala ofrece respuestas a las preguntas más profundas sobre el estrés, la enfermedad y la verdadera naturaleza de la realidad.

El estrés, según la Cábala, no proviene únicamente de factores externos, sino de la desconexión con la Fuerza de Luz. Desde una perspectiva cabalística, el estrés es la manifestación de la energía contraria a esta fuerza, conocida como Satán (Hasatán en hebreo es oponente), en otras culturas se conoce como Lucifer, Lucifer, Satanás, Belial, Samael, en la cábala se le conoce como ego y reside en la mente de los seres humanos. La vulnerabilidad surge cuando permitimos la desconexión, creando un espacio para la influencia negativa.

La solución propuesta por la Cábala es la atracción y expansión de la Fuerza de Luz en nuestra vida. Al hacerlo, creamos un escudo contra las influencias negativas, fortaleciendo nuestro sistema inmunológico espiritual. La Cábala sugiere que nuestra conexión con la Fuerza de Luz no solo afecta nuestra realidad individual, sino también el entorno cósmico que compartimos.

La mente y el cerebro, un enigma para la ciencia convencional, encuentran explicación en la Cábala. Esta disciplina propone que la mente trasciende la biología y la mecánica cerebral. La mente, en la Cábala, es un universo oculto de actividades, un plano que percibe estímulos de diversas fuentes y dicta nuestros patrones de pensamiento, sentimientos y acciones.

El concepto de vidas pasadas y el Tikún (proceso de corrección) se entrelazan en la comprensión cabalística de la mente y el comportamiento humano. Nuestra historia cósmica

influye en la trama de nuestra vida actual, ofreciendo oportunidades para la transformación personal.

La depresión, es la falta de plenitud de la Fuerza de Luz. La Cábala propone inflar nuestro ser espiritual con esta fuerza para llenar el vacío y eliminar la oscuridad. La falta de conexión crea un espacio para que el oponente (ego) entre y afecte áreas específicas del cuerpo, manifestando enfermedades.

La visión cabalística desafía la comprensión convencional de la mente y el cerebro. Mientras la ciencia busca explicaciones en las conexiones neuronales, la Cábala sugiere que la mente, con su capacidad para la intuición, el amor y la lealtad, trasciende la biología. La mente es un universo oculto que influye en el comportamiento y las experiencias de vida.

Infundir esta Fuerza puede eliminar el vacío y conducir a la erradicación de la oscuridad. La Cábala propone que el estrés y la enfermedad encuentran su origen en vidas pasadas, manifestándose en el presente a través de patrones de comportamiento y experiencias.

La Cábala ofrece un enfoque holístico que va más allá de la realidad física, explorando dimensiones cósmicas y espirituales. La comprensión de la mente, la salud mental y el bienestar se aborda desde una perspectiva única que integra la conexión con la Luz del Creador y la influencia de vidas pasadas. En un mundo moderno afectado por el estrés y la enfermedad, la Kabbalah ofrece una vía para liberar la luz interior y alcanzar un equilibrio que conduzca a la verdadera felicidad.

Fuentes: (Cedeño, 2019) (Kabbalah Magazine Vol. 5, segunda edición, 2000; kabbalah.com, 2000) (kabbalah.com, 2000) (Rav Berg, 2016)

Mindfulness y Meditación

La Cábala incluye prácticas meditativas y de contemplación que comparten similitudes con las técnicas de mindfulness utilizadas en la psicología moderna. Ambos enfoques enfatizan la atención plena como una herramienta para calmar la mente y mejorar el bienestar.

La búsqueda de equilibrio y bienestar ha llevado a la humanidad a explorar diversas prácticas que promueven la conexión entre la mente, el cuerpo y el entorno. Entre estas prácticas, la meditación y el mindfulness han ganado popularidad como herramientas efectivas para cultivar la consciencia en el presente. Aunque comparten similitudes, cada una tiene características distintivas que las definen y les otorgan propósitos específicos.

Mindfulness: La Atención Plena en la Vida Cotidiana

La atención plena, se ha convertido en un término reconocido en el ámbito de la salud mental y el bienestar. Esta forma de meditación se centra en dirigir la atención consciente hacia el momento presente, reconociendo activamente los aspectos cotidianos de la vida que a menudo pasan desapercibidos. Un elemento clave de esta práctica es la conciencia de los pensamientos, las emociones y, de manera fundamental, la respiración.

Los estudios científicos respaldan los beneficios del mindfulness, destacando su capacidad para mejorar la atención y reducir el estrés. La consciencia plena permite una observación no juiciosa de la realidad, facilitando la aceptación de las situaciones difíciles. En momentos de desafío interpersonal, por ejemplo, el mindfulness actúa como un lente que aclara la percepción, permitiendo ver las circunstancias con mayor claridad y objetividad.

Lo distintivo del mindfulness radica en su practicidad. A diferencia de otras formas de meditación que requieren un entorno específico, el mindfulness puede practicarse en cualquier momento y lugar. Este enfoque flexible facilita la integración de la atención plena en la rutina diaria, convirtiéndola en una herramienta accesible para gestionar el estrés y cultivar la consciencia (Menayo, 2022).

Un ejemplo de práctica de mindfulness podría ser una meditación de atención plena centrada en la respiración. Aquí te presento un paso a paso:

1. **Encuentra un lugar tranquilo:** Busca un espacio donde puedas sentarte cómodamente sin distracciones externas.
2. **Adopta una postura cómoda:** Siéntate en una silla con los pies apoyados en el suelo o siéntate en el suelo con las piernas cruzadas. Mantén la espalda recta pero relajada.
3. **Cierra los ojos:** Cierra suavemente los ojos para eliminar estímulos visuales y dirigir la atención hacia adentro.
4. **Enfócate en la respiración:** Dirige tu atención hacia tu respiración. Observa el flujo natural del aire mientras entra y sale de tu cuerpo.
5. **Sé consciente de cada inhalación y exhalación:** Presta atención plena a cada respiración. Si tu mente se dispersa, simplemente toma nota de ello y vuelve suavemente a la respiración.
6. **No te juzgues:** Si tu mente divaga o te distraes, no te juzgues. La práctica de mindfulness implica aceptar tus pensamientos y sentimientos sin críticas.
7. **Regresa al momento presente:** Si te das cuenta de que tu mente se ha alejado, suavemente vuelve a dirigir tu atención a la respiración. Céntrate en el aquí y ahora.
8. **Practica durante unos minutos:** Comienza con unos minutos al día y, con el tiempo, puedes aumentar gradualmente la duración de tu práctica.

Esta meditación de atención plena ayuda a entrenar la mente para estar presente en el momento actual, reducir el estrés y mejorar la concentración. La práctica regular de mindfulness puede tener beneficios para la salud mental y emocional, promoviendo la claridad mental y la sensación de calma.

Meditación: Explorando la Profundidad Interior

La meditación, por su parte, es un término amplio que abarca diversas prácticas, cada una con enfoques y objetivos particulares. En su esencia, la meditación busca liberar la mente, permitiendo que este alcance estados de tranquilidad y serenidad. A diferencia del mindfulness, la meditación no está centrada en la atención consciente de aspectos específicos, sino en la liberación de la consciencia de pensamientos y preocupaciones.

La meditación puede adoptar diferentes formas, desde la atención plena hasta la meditación guiada, y se practica para lograr la relajación y el autoconocimiento. La utilización de música o esencias aromáticas a menudo acompaña la meditación, contribuyendo a crear un ambiente propicio para la relajación profunda (Menayo, 2022).

Diferencias Claves: Objetivos y Práctica

Las diferencias fundamentales entre meditación y mindfulness se encuentran en sus objetivos y beneficios. Mientras que la meditación busca principalmente la relajación plena y el autoconocimiento, el mindfulness está diseñado para potenciar el enfoque y la atención consciente en el presente.

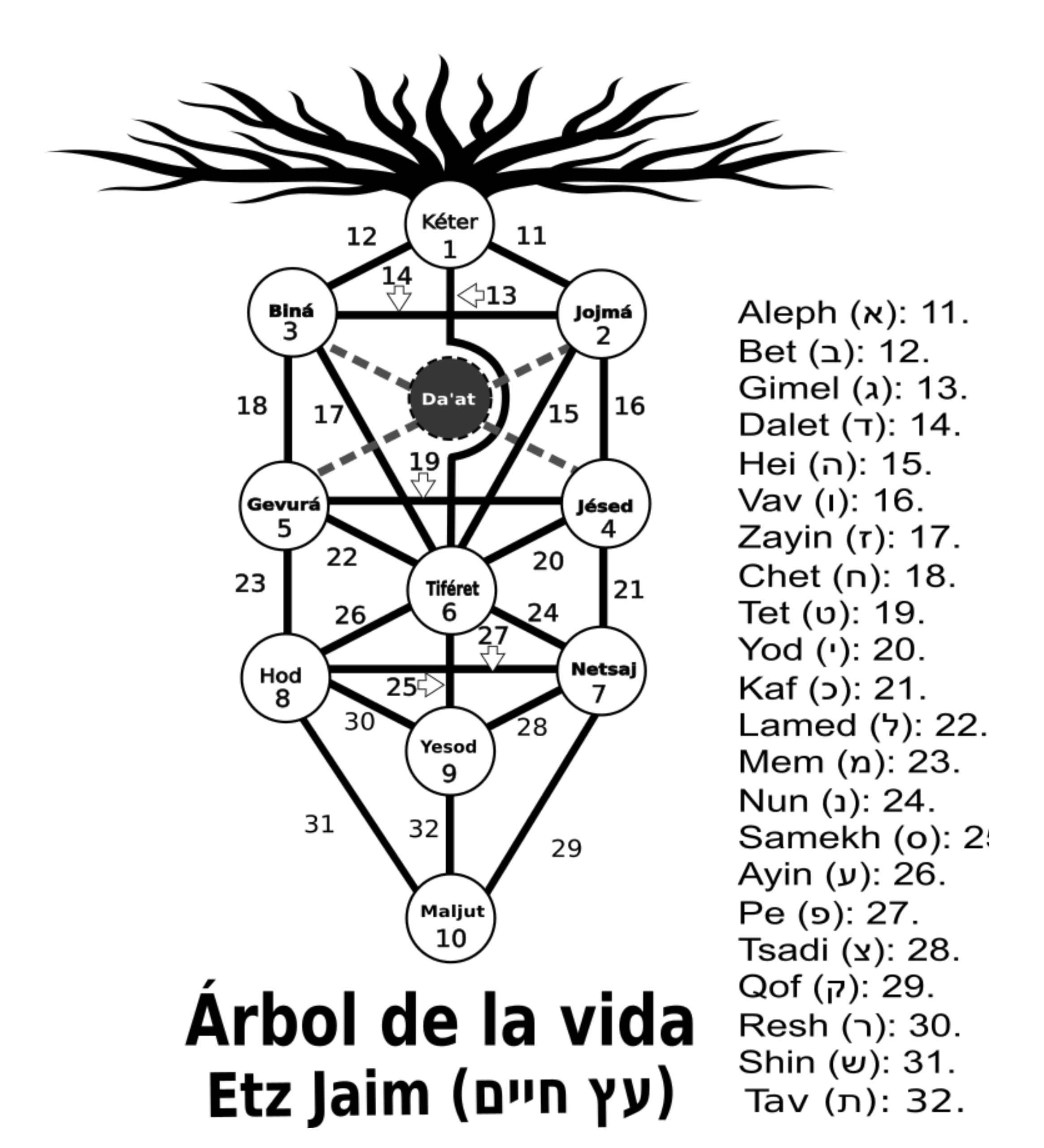
En términos de beneficios, la meditación se asocia comúnmente con una mayor toma de decisiones informada por la calma interior, mientras que el mindfulness se centra en mejorar el rendimiento general y la resolución de conflictos.

La práctica de la meditación a menudo requiere un momento específico y un entorno tranquilo, mientras que el mindfulness puede incorporarse en cualquier momento del día, adaptándose a la vida cotidiana.

Tanto la meditación como el mindfulness ofrecen valiosas herramientas para aquellos que buscan explorar la consciencia y mejorar su bienestar. Al comprender sus diferencias, se puede elegir la práctica que mejor se adapte a las necesidades individuales, ya sea explorando la profundidad interior de la meditación o integrando la atención plena en cada aspecto de la vida diaria.

Como los integramos a la cábala te muestro unos ejemplos:

- ✓ Kéter en la meditación, este nivel se asocia con la búsqueda de la conexión espiritual más elevada. Ejemplo: Meditar sobre la esencia trascendental de la existencia, buscando la conexión con la conciencia cósmica.
- ✓ Jojmá y Biná, estas Sefirot pueden asociarse con la búsqueda de sabiduría y comprensión profunda durante la meditación. Ejemplo: Meditar sobre preguntas filosóficas fundamentales para obtener percepciones más profundas sobre la naturaleza de la existencia.
- ✓ Tiféret representa la armonía y la belleza. En la meditación, esto podría estar relacionado con buscar la belleza en la tranquilidad y la serenidad interior. Meditar para experimentar la belleza en la simplicidad del momento presente.
- ✓ Hod y Netsaj estas Sefirot se asocian con la perseverancia y el logro en la meditación. Ejemplo: Meditar regularmente con el objetivo de alcanzar un estado de paz mental y superar los desafíos internos.
- ✓ Yesod es con la conexión entre los aspectos espirituales y físicos de la meditación. Ejemplo: Meditar para establecer una base sólida de consciencia y conexión con uno mismo.


Kéter 1
Jojmá 2
Biná 3
Da'at
Jésed 4
Gevurá 5
Tiféret 6
Netsaj 7
Hod 8
Yesod 9
Maljut 10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
Aleph (א): 11.
Bet (ב): 12.
Gimel (ג): 13.
Dalet (ד): 14.
Hei (ה): 15.
Vav (ו): 16.
Zayin (ז): 17.
Chet (ח): 18.
Tet (ט): 19.
Yod (י): 20.
Kaf (כ): 21.
Lamed (ל): 22.
Mem (מ): 23.
Nun (נ): 24.
Samekh (ס): 2
Ayin (ע): 26.
Pe (פ): 27.
Tsadi (צ): 28.
Qof (ק): 29.
Resh (ר): 30.
Shin (ש): 31.
Tav (ת): 32.
Árbol de la vida
Etz Jaim (עץ חיים)

¿Qué aprendimos del Árbol de la Vida?

El Árbol de la Vida es uno de los símbolos más profundos y complejos de la tradición cabalística, una representación mística que describe la estructura del universo, el alma humana y el vínculo entre ambos. A través de este modelo, hemos aprendido valiosas lecciones sobre la naturaleza de la existencia, la conexión espiritual y el desarrollo personal.

El Árbol de la Vida está compuesto por diez esferas o *sefirot*, cada una de las cuales representa un aspecto de la divinidad y una cualidad que el ser humano puede cultivar. Estas esferas están organizadas en tres columnas: la columna de la misericordia, la columna de la severidad y la columna central, que simboliza el equilibrio. A través de las *sefirot*, aprendemos que el camino hacia el crecimiento espiritual no se trata de extremos, sino de encontrar la armonía entre opuestos.

Por ejemplo, *Jésed* (misericordia) nos enseña a ser generosos y compasivos, mientras que *Geburá* (juicio) nos recuerda la importancia de establecer límites. Entre ambas, *Tiféret* (belleza) equilibra la balanza, representando la necesidad de integrar la bondad y la justicia en nuestras vidas.

El Árbol de la Vida no solo describe el universo externo, sino también el mapa interno de nuestra alma. Cada *sefirá* corresponde a una dimensión de nuestra existencia: desde las necesidades básicas de *Maljut* (reino) hasta la conexión más alta con lo divino en *Kéter* (corona).

A medida que exploramos el Árbol, aprendemos a identificar y transformar nuestras cualidades personales. Por ejemplo, *Hod* y *Netsaj* nos confrontan con nuestra lucha entre la humildad y la ambición, ayudándonos a encontrar un camino donde ambas fuerzas coexistan en armonía.

La disposición del Árbol también ilustra un viaje ascendente, desde lo terrenal hasta lo espiritual. Comenzamos en *Maljut*, donde enfrentamos los desafíos del mundo material, y ascendemos gradualmente hacia *Kéter*, buscando la unión con la fuente divina. Este proceso no es lineal ni sencillo; implica trabajo constante, autorreflexión y superar obstáculos internos y externos.

Una de las lecciones más importantes es que el propósito no es solo alcanzar la cúspide, sino aprender de cada etapa del camino. Cada *sefirá* tiene lecciones únicas, y nuestro viaje espiritual es tanto horizontal (a través de los senderos entre las *sefirot*) como vertical.

Finalmente, el Árbol de la Vida nos enseña que todo está interconectado. Las *sefirot* no son entidades aisladas, sino que interactúan constantemente, reflejando la interdependencia de todas las cosas. Este concepto nos invita a ver el mundo de manera más integrada, reconociendo que nuestras acciones, pensamientos y emociones tienen un impacto en el todo.

Esta interconexión también refuerza la idea de que la espiritualidad no es una búsqueda individualista, sino un proceso que nos conecta con los demás y con el universo. A través del Árbol de la Vida, aprendemos que cada uno de nosotros es una chispa de lo divino, y al trabajar en nuestra propia evolución, contribuimos al bienestar colectivo.

El Árbol de la Vida de la Cábala no es solo un símbolo o una herramienta mística, sino un espejo de nuestra experiencia humana. Nos enseña sobre el equilibrio, la transformación y la conexión, ofreciéndonos un camino hacia una vida más plena y significativa. Al explorar este mapa espiritual, comprendemos que el verdadero aprendizaje no radica solo en alcanzar la cima, sino en el viaje que realizamos y las lecciones que integramos en el proceso.

Bibliografía

(s.f.). Obtenido de Jojmá y Biná: Los poderes del intelecto [4]: https://www.tora.org.ar/5-jojma-y-bina-los-poderes-del-intelecto-4/

@storyset. (2023). *freepick*. Obtenido de https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-concepto-lados-cerebro_31760223.htm#query=inteligencias%20multiples&position=7&from_view=keyword&track=ais&uuid=0d7f5e1d-c23c-41d5-8666-1cbc983f3ee6

¿Qué es la Kabbalah? (9 de Febrero de 2022). Obtenido de https://www.kabbalah.com/es/articles/what-kabbalah/

Agnosticismo. (8 de Octubre de 2023). Obtenido de wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Agnosticismo

Ajuste fino del universo. (24 de Septiembre de 2023). Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Ajuste_fino_del_universo

Álvarez-Nodarse, R. (24 de Abril de 2017). *Galileo y las Matemáticas del Universo.* Obtenido de https://institucional.us.es/blogimus/2017/04/galileo-y-las-matematicas-del-universo/

Anisgott. (19 de Junio de 2011). *LA SUPRACONCIENCIA*. Recuperado el 9 de Marzo de 2024, de SÍMBOLOS: https://esencianisgottcreativo.wordpress.com/2011/06/19/la-supraconciencia/

ARBRE KABBALISTIQUE. (2023). Obtenido de CARACTÉRISTIQUES DE L'ARBRE KABBALISTIQUE: https://www.france-mineraux.fr/geometrie-sacree/arbre-kabbalistique/

Aron, A. (22 de Octubre de 2019). *L'amour est-il un objet scientifique ?* . Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=S6MYEH34Bik

arquetiposraulduran. (s.f.). Obtenido de El Árbol De La Vida En La Cábala: https://www.arquetiposraulduran.com/blog/el-arbol-de-la-vida-en-la-cabala

Arráiz, J. M. (s.f.). *https://www.infocatolica.com/blog/apologeticamundo.php/1404050617-idios-castiga-o-no-castiga*.

Artigas, M. (1995 de Junio de 28). *Cómo hacerse millonario hablando de Dios. Paul Davies, premio Templeton 1995*. Obtenido de Aceprensa, 90/95: https://www.unav.edu/web/ciencia-razon-y-fe/como-hacerse-millonario-hablando-de-dios-paul-davies-premio-templeton-1995

Bello, E. (1 de Octubre de 2021). *La inteligencia emocional de Daniel Goleman: qué es y cómo desarrollarla*. Obtenido de https://www.iebschool.com/blog/liderazgo-inteligencia-emocional-coach-management/

Benhabib, Y., & Sabán, M. J. (2 de Mayo de 2022). *Encuentro con Mario Saban | Daat: El Conocimiento, Las 44 energías ocultas del Arbol de la Vida*. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=DMCVnX99Hfc

Besson, L. (Dirección). (2014). *Lucy* [Película].

BFI. (4 de Febrero de 2022). *New trailer for Jules et Jim - in cinemas from 4 February 2022 | BFI*. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=X9OzdWczCfQ

biblegateway. (s.f.). Obtenido de Romanos 1:20-21: https://www.biblegateway.com/passage/?search=Romanos%201%3A20-21&version=RVR1960

bluehealthcare. (14 de Febrero de 2020). Obtenido de La oxitocina, la serotonina y la dopamina tienen mucho que ver con el enamoramiento: https://www.bluehealthcare.es/la-oxitocina-la-serotonina-y-la-dopamina-tienen-mucho-que-ver-con-el-enamoramiento/

Bogdan, G. (18 de Abril de 2005). *wikipedia*. Obtenido de Mapa de Königsberg en la época de Leonhard Euler, que muestra dónde se encontraban los siete puentes (en verde claro) y las ramas del río (en celeste).: https://es.wikipedia.org/wiki/Problema_de_los_puentes_de_K%C3%B6nigsberg#/media/Archivo:Konigsberg_bridges.png

Borges e Israel: Dialogo. (2022). Biblioteca Nacional Mariano Moreno Agüero.

Break Free. (13 de Julio de 2022). Recuperado el 16 de Marzo de 2024, de ¿Que es la Gloria Shekinah de Dios? ¿Que dice la Biblia?: https://www.youtube.com/watch?v=pqHyhjISXvY

Breslov.Org . (23 de Abril de 2009). Obtenido de Sefirah of the Week: TIFERET – The Light of Truth and Peace: https://breslov.org/sefirah-of-the-week-tiferet-the-light-of-truth-and-peace/

Brut. (2 de Diciembre de 2020). *Que se passe-t-il dans le cerveau quand on tombe amoureux ?* Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=rDAXN09xISg

bussolabiblica.com. (s.f.). Obtenido de O que é : Keter – Coroa, frequentemente referindo-se à mais alta das Sefirot no misticismo judaico.: https://bussolabiblica.com/glossario/o-que-e-keter-coroa-frequentemente-referindo-se-a-mais-alta-das-sefirot-no-misticismo-judaico/

By My Jewish Learning. (14 de Febrero de 2019). Obtenido de Tikkun Olam: Repairing the World: https://www.myjewishlearning.com/article/tikkun-olam-repairing-the-world/

Cabala. (8 de Agosto de 2012). Obtenido de Daat, la sefirá oculta: https://merkabbahcabala.blogspot.com/2012/08/daat-la-sefira-oculta.html

Cabalá. (30 de Septiembre de 2012). Obtenido de Tiferet, el centro del Arbol de la Vida : https://merkabbahcabala.blogspot.com/2012/09/tiferet-el-centro-del-arbol-de-la-vida.html

Cabala Fácil. (20 de Febrero de 2023). Recuperado el 15 de Marzo de 2024, de Explorando LA NOVENA esfera del Árbol de la Vida: YESOD: https://www.youtube.com/watch?v=dpIyhKQBdqI

Cedeño, S. (9 de Mayo de 2019). *UNAM*. Obtenido de La mística y la salud mental: https://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2019/05/09/la-mistica-y-la-salud-mental/

Centro de Estudios de Psicología. (7 de Noviembre de 2019). Obtenido de Autoconocimiento: aprende a conocerte mejor: https://cepsicologia.com/autoconocimiento/

Centro de Kabbalah . (22 de Noviembre de 2018). Obtenido de Glosario Kabbalístico: Klipot: https://www.kabbalah.com/es/articles/klipot/

Centro de Kabbalah. (7 de Noviembre de 2018). *La Kabbalah sobre el Aná Bejóaj*. Obtenido de https://www.kabbalah.com/es/articles/kabbalah-on-ana-bekoach/

centro nanobios. (18 de Enero de 2023). Recuperado el 15 de Marzo de 2024, de ¿Shefa? la Energía que puede cambiar tu vida: https://centronanobios.com/que-es-y-para-que-sirve-la-shefa/

Chapman, D. R. (1 de Enero de 2023). *FRASE SECRETA milenaria para recibir y atraer todo lo que quieras [Revelación inédita desde Israel]*. Obtenido de youtube: https://www.youtube.com/watch?v=4sw3iatOqlg

chokmah-h2451. (s.f.). Recuperado el 15 de Enero de 2024, de https://www.lueur.org/bible/strong/chokmah-h2451

Ciencia de Sofa. (15 de Marzo de 2023). Obtenido de Este elemento podría limitar la vida en el universo: https://www.youtube.com/watch?v=4BEBnoBx49A&t=210s

compudanzas. (19 de Octubre de 2022). Obtenido de Reglas de Wolfram: https://compudanzas.net/reglas_de_wolfram.html#:~:text=regla%20110&text=esta%20regla%20presenta%20completitud%20de,regla%20de%20una%20manera%20estrat%C3%A9gica.

Conceptos-clase-18.pdf. (s.f.). Recuperado el 25 de Mayo de 2024, de https://www.cabalacoach.com/wp-content/uploads/2020/08/Conceptos-clase-18.pdf

Cultination. (27 de Marzo de 2023). Obtenido de Le Scientifique NIKOLA TESLA a Brisé LE SILENCE sur l’Existence de DIEU - Documentaire: https://www.youtube.com/watch?v=49GSb2n0vP8

Daniel. (28 de Marzo de 2021). *cabalacoach.com*. Obtenido de https://cabalacoach.com/cuenta-del-omer-2021/jesed-del-jesed/

de Guzman, T. (s.f.). *yourhighesttruth*. Recuperado el 15 de Enero de 2024, de SOYEZ SOUTENU ET GUIDÉ TOUT AU LONG DE VOTRE PROPRE PROCESSUS DE CRÉATION EN COMPRENANT L'ARBRE DE VIE DE LA KABALLAH.: https://yourhighesttruth.com/fr/blog/kabbalah-tree-of-life/

deGrasse Tyson, N. (9 de septiembre de 2022). *aarp.org*. Obtenido de La perspectiva cósmica de Neil deGrasse Tyson: https://www.aarp.org/espanol/entretenimiento/musica-cultura/info-2022/neil-degrasse-tyson-entrevista.html

Du Pasquier, L. G., Rudio, F., & Kraser, A. S. (1923). *archive.org.* Recuperado el 15 de Octubre de 2022, de Leonhardi Euleri Opera Omnia.Sub auspiciis cientiarum naturalium Helveticae. Digital Library of India Item 2015.160771: https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.160771/page/n59/mode/2up?q=Solutio+problematis+ad+geometriam

Eggen, B. (s.f.). *Croire que DIEU EXISTE, ce n'est PAS STUPIDE !* Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=5f4LDxmJXRQ

El Cronista. (7 de Octubre de 2024). Obtenido de ¿El tiempo puede retroceder? Nuevo hallazgo desafía las leyes de la física: https://www.cronista.com/mexico/actualidad-mx/el-tiempo-puede-retroceder-nuevo-hallazgo-desafia-las-leyes-de-la-fisica/

enlacejudio.com. (10 de Febrero de 2021). Recuperado el 12 de Enero de 2024, de Jojmá, tenuvá y da'at. La creación del mundo según el judaísmo: https://www.enlacejudio.com/2021/02/10/jojma-tenuva-y-daat-la-creacion-del-mundo-segun-el-judaismo/

Evangelio de Tomás. (27 de Diciembre de 2017). Obtenido de wikipedia: https://es.wikisource.org/wiki/Evangelio_de_Tom%C3%A1s

Farid, & Diego. (16 de Agosto de 2021). *Youtube*. Obtenido de Farid y Diego: https://www.youtube.com/watch?v=Le_Jy7cRlk8

Fe razonable. (s.f.). Obtenido de Dios y las Matemáticas: https://www.youtube.com/watch?v=s3kHGGtF6S4

Filosofía Judía. (25 de Agosto de 2023). Recuperado el 16 de Marzo de 2024, de Haz Teshuva y vuelve a tu esencia: conociendo quién eres: https://www.youtube.com/watch?v=StJ5qbyLtDU

Freeman, T. (s.f.). *Daat*. Obtenido de https://es.chabad.org/library/article_cdo/aid/2289367/jewish/Daat.htm

FreeMann, S. (20 de Agosto de 2020). *Da'ath*. Obtenido de https://www.kabbale.eu/da-ath/

Freire, N. (11 de Septiembre de 2024). *Descubren que el tiempo podría ser reversible dentro del vidrio*. Obtenido de National Geographic: https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/descubren-que-tiempo-podria-ser-reversible-dentro-vidrio_23199

Gavilan Abundancia, S., & Saban, M. (14 de Noviembre de 2023). *Samuel Gavilan Abundancia*. Recuperado el 2 de Abril de 2024, de Cambia tu vida a través de la Kabbalah || @MarioSabanCabala Mario Saban: https://www.youtube.com/watch?v=D_CIHKeVrzM&t=30s

Gel, E. (s.f.). *The Wild Project #221 ft Javi Santaolalla & Enric Gel | ¿Puede DIOS existir?, Cuántica y Multiversos*. Obtenido de ¿Dios existe? el sorprendente argumento de un filósofo que te dejará sin palabras: https://www.youtube.com/shorts/uXAEz_MNIEw?feature=share

Gelly, V. (27 de Agosto de 2010). *psychologies*. Obtenido de Tendance kabbale: https://www.psychologies.com/Culture/Spiritualites/Pratiques-spirituelles/Articles-et-Dossiers/Tendance-kabbale

Gleason, A. (s.f.). *Enlace judío*. Obtenido de ¿Qué son las Mitzvot? A qué nos referimos cuando hablamos de "mandato divino": https://www.enlacejudio.com/2021/08/11/que-son-las-mitzvot-a-que-nos-referimos-cuando-hablamos-de-mandato-divino/

Goetschel, R. (s.f.). *Université de Paris-Sorbonne (Paris IV)*. Obtenido de LA JÉRUSALEM DES MYSTIQUES: http://files.eshkolot.ru/goeltschel.pdf

Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional.* Editorial Kairós.

Goleman, D. (5 de Noviembre de 2018). *Versión Completa. Los beneficios de la inteligencia*. Obtenido de youtube: https://www.youtube.com/watch?v=k6Op1gHtdoo

Goleman, D. (2021). *Inteligencia emocional.* Kairos.

Google. (2023). Obtenido de Books Ngram Viewer, ngrams: https://books.google.com/ngrams/graph?content=amor%2Csentimiento%2Cemoci%C3%B3n%2Cpasi%C3%B3n&year_start=1990&year_end=2019&corpus=es-2019&smoothing=0&case_insensitive=true

Grady, M. (19 de Marzo de 2021). *¿Puede la física demostrar la existencia de Dios?* Obtenido de https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-56275283.amp

Grady, M. (19 de Marzo de 2021). *¿Puede la física demostrar la existencia de Dios?* Obtenido de BBC News: https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-56275283

Grady, M. (3 de Abril de 2021). *A ciência é capaz de comprovar a existência de Deus?* Obtenido de https://www.bbc.com/portuguese/vert-fut-56444617

Hackford, T. (Dirección). (1997). *The Devil's Advocate* [Película]. Estados Unidos: Warner Bros, HBO max.

hassidout. (20 de Noviembre de 2019). *hassidout*. Obtenido de Les Concepts de la 'Hassidout : La signification des Sefirot: https://hassidout.org/les-concepts-de-la-hassidout-la-signification-des-sefirot/

Hod, la sefirá de la mente concreta. (s.f.). Obtenido de "El Todo es Mente. El Universo es Mental", El Kybalion: https://merkabbahcabala.blogspot.com/2012/11/hod-la-sefira-de-la-mente-concreta.html?m=1

Holistico. (s.f.). Obtenido de Oración "Ana Becoach ": https://holistico.es/la-oracion-cabalistica-mas-poderosa-ana-becoaj/

idixa. (s.f.). Recuperado el 8 de Enero de 2024, de Première sefira : Keter: https://www.idixa.net/Pixa/pagixa-0512171624.html

idixa.net. (s.f.). Recuperado el 20 de Enero de 2024, de Sefira intermédiaire : Daat: https://www.idixa.net/Pixa/pagixa-0512171742.html

idixie. (s.f.). Obtenido de Sixième sefira : Tiferet: https://www.idixa.net/Pixa/pagixa-0512171745.html

Jepense. (10 de Mayo de 2020). Obtenido de Les 10 Sephiroth de l'arbre de vie et leur signification: https://www.jepense.org/10-sephiroth-arbre-de-vie-signification/

JePense.org. (10 de Mayo de 2020). Obtenido de A la recherche de la vérité...Les 10 Sephiroth de l'arbre de vie et leur signification: https://www.jepense.org/10-sephiroth-arbre-de-vie-signification/

Jimenez Gless, O. R. (s.f.). *Director Instituto Toráh*. Recuperado el 29 de Noviembre de 2024, de YESOD (SEXTA SEMANA DEL ÓMER): https://institutotorah.com/yesod-sexta-semana-del-omer/

José-Elias, & Math-Rocks. (19 de Mayo de 2020). *Math Rocks*. Obtenido de WOLFRAM: La NUEVA TEORÍA del TODO� [El SUEÑO de HAWKING se VUELVE REALIDAD]: https://www.youtube.com/watch?v=JgWw2GTqs-E

Juarez, C. (3 de Marzo de 2020). *Las 75 mejores frases de Nikola Tesla*. Obtenido de https://psicologiaymente.com/reflexiones/frases-nikola-tesla

Judaísmo, Judaísmo ABC. (14 de Abril de 2020). Obtenido de ¿Qué es la Kabalá? Todo lo que necesitas saber: https://www.enlacejudio.com/2020/04/14/que-es-la-kabala-todo-lo-que-necesitas-saber/

JUIF. (10 de Julio de 2020). Obtenido de GEOGRAPHIE, GUEMATRIA, KABBALAH: https://zionkabbalah.com/tag/534/

Jungreis-Wolf, S. (s.f.). *Cómo mejorar tu inteligencia emocional*. Obtenido de https://kabbalistas.cl/2021/05/03/como-mejorar-tu-inteligencia-emocional/

kabalahrenovada.com. (2016). Recuperado el 15 de Marzo de 2024, de Shefa: https://www.kabalahrenovada.com/shefa-energia-de-sustento/

Kabbalah Magazine Vol. 5, segunda edición. (2000).

kabbalah.com. (2000). Obtenido de La salud y el bienestar de la humanidad: https://www.kabbalah.com/es/articles/the-health-and-welfare-of-mankind/

kabbalah.info. (s.f.). Recuperado el 12 de Enero de 2024, de 149. Por qué tenemos que atraer el estado de Jojmá: http://www.kabbalah.info/es/biblioteca/baal-hasulam-artículos-de-shamati/149-por-qué-tenemos-que-atraer-el-estado-de-jojmá

Kaku, M. (2021). *La ecuación de Dios, La búsqueda de una teoría del todo.*

Kramer, J. (2016). *tora.org*. Recuperado el 11 de Marzo de 2024, de 5) Jojmá y Biná: Los poderes del intelecto [4]: https://www.tora.org.ar/5-jojma-y-bina-los-poderes-del-intelecto-4/

La cábala y las matemáticas. (s.f.). Obtenido de https://laroussemagazine.mx/la-cabala-y-las-matematicas/

La Ciencia de la Cabalá . (s.f.). Obtenido de http://www.kabbalah.info/es/biblioteca/laitman-art%C3%ADculos/la-ciencia-de-la-cabal%C3%A1

La Ciencia de la Kabbalah. (s.f.). Obtenido de https://lacienciadelakabbalah.wordpress.com/2018/01/11/cabala-12-jesed-y-gevura-doble-enfoque/

La dichosa palabra. (22 de Agosto de 2022). Obtenido de Temporada 20. Programa 14: https://www.youtube.com/watch?v=_gLnnKfmgBM&list=PLHXFQrHFFd_WR7fyx5vMMz6PeyLREYg

La Razón. (9 de Mayo de 2023). *El prestigioso físico teórico Michio Kaku asegura que puede demostrar la existencia de Dios*. Obtenido de https://www.larazon.es/religion/prestigioso-fisico-teorico-michio-kaku-asegura-que-puede-demostrar-existencia-dios_20230509645a86272e790c0001b18a75.html

LadySoft. (22 de Mayo de 2023). Obtenido de 3 TIPS PARA CULTIVAR EL AUTOCONOCIMIENTO: https://www.ladysoft.cl/juntas-en-todos-los-ciclos/3-tips-para-cultivar-el-autoconocimiento#:~:text=Busca%20feedback%20y%20retroalimentaci%C3%B3n,y%20sobre%20c%C3%B3mo%20te%20perciben.

Laitman. (14 de Julio de 2017). *laitman.com*. Recuperado el 8 de Enero de 2024, de The Ten Sefirot – The Foundation Of The Creation: https://laitman.com/2017/07/the-ten-sefirot-the-foundation-of-the-creation/#gsc.tab=0

lamed.fr. (s.f.). Recuperado el 8 de Enero de 2023, de Kéter se manifeste dans le monde comme une “volonté” inexplicable qui va au-delà de la raison ou de la cause et de l’effet.: https://www.lamed.fr/index.php?id=1&art=1191

Larrosa, F. C. (2014). *El poder secreto de la Cabalá.* Anasuya.

Lazarovici, D. (27 de Julio de 2023). *Why the Book of Nature is Written in the Language of Mathematics*. Obtenido de http://philsci-archive.pitt.edu/22343/1/Lazarovici%20-%20Book%20of%20Nature.pdf

LE CADUCÉE ET L’ARBRE DE VIE. (s.f.). Recuperado el 13 de Marzo de 2024, de https://www.greekmyths-interpretation.com/wp-content/uploads/2019/09/Le-Caduc%C3%A9e-et-lArbre-de-Vie-Descriptif.pdf

Le Mat, J. (s.f.). *L’UNIVERS SYMBOLIQUE DE LA KABBALE*. Obtenido de https://www.maresaudade.org/index.php/disciplinas-hermeticas-kabbalah?task=download.send&id=76&catid=41&m=0

Leiberman, C. (s.f.). *lamed.fr*. Recuperado el 21 de Enero de 2024, de La troisième des dix Sefirot - daat - permet aux éclairs d’inspiration, une fois traités par la binah, d’être exécutés.: https://www.lamed.fr/index.php?id=1&art=1036

Leiberman, S. (s.f.). *aish*. Obtenido de Of the Ten Sefirot, tiferet -- which literally means "beauty" or "glory" -- is the most central as it mediates between chesed ("kindness") and gevurah ("strength").: https://aish.com/48965381/

Leiberman, S. (s.f.). *aish latino*. Obtenido de Cábala 20 – Netzaj y Hod – Medios Para un Fin: https://aishlatino.com/netzaj-y-hod/

Leiberman, S. (s.f.). *aishlatino*. Obtenido de Cábala 24 - Kéter: La Sefirá que No Es Sefirá: https://aishlatino.com/keter/

Leiverman, s. (s.f.). Obtenido de https://aishlatino.com/tiferet/

Liberman, s. (s.f.). *Biná: El procesamiento de la sabiduría*. Obtenido de https://aishlatino.com/bina/

Library. (s.f.). Obtenido de DAATH EL CONOCIMIENTO: https://1library.co/article/daath-el-conocimiento-la-cabala.ye3gk74q

Luc Benson (Productor), Ritchie, G. (Escritor), & Guy Ritchie (Dirección). (2005). *Revolver* [Película]. Reino Unido.

luisyep. (29 de Julio de 219). *Ingeneieriabasica.es*. Obtenido de El problema de los puentes de Königsberg: https://ingenieriabasica.es/el-problema-de-los-puentes-de-konigsberg/

mahashivratri. (s.f.). Recuperado el 13 de Marzo de 2024, de L'histoire Du Troisième Oeil De Shiva Et Sa Symbolique Cachée: https://isha.sadhguru.org/mahashivratri/fr/shiva/shivas-third-eye-its-hidden-symbolism/

Malaver, J. A. (21 de Febrero de 2021). *Medium*. Recuperado el 16 de Marzo de 2024, de The Gambler's Ruin Problem: https://towardsdatascience.com/the-gamblers-ruin-problem-9c97a7747171

Marchetti, F. (30 de Agosto de 2023). *Dr. Francisco Marchetti - Creación y Cábala*. Recuperado el 16 de Marzo de 2024, de https://www.youtube.com/watch?v=4JERuztDya8

Meir Baal HaNess. (16 de Junio de 2023). Obtenido de Wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Meir_Baal_HaNess#cite_note-1

Menayo, C. (17 de Noviembre de 2022). *Psicología y sexo*. Obtenido de ¿Cuál es la principal diferencia entre meditación y mindfulness?: https://www.marca.com/bienestar/psicologia-sexo/2022/11/07/635134b0e2704e023f8b459b.html

Milei, J. G. (22 de Julio de 2023). *La Libertad Avanza*. Recuperado el 16 de Marzo de 2024, de Milei y el cuento del burro: https://www.youtube.com/watch?v=xXY-VYpajBA

Miller. (s.f.). *fr.chabad.org*. Recuperado el 15 de Enero de 2024, de Les dix forces de l'âme: https://fr.chabad.org/library/article_cdo/aid/1727833/jewish/Les-dix-forces-de-lme.htm

Miller, M. (12 de Enero de 2024). *chabad.org*. Obtenido de Keter. The highest sefira -- the crown of the will.: https://www.chabad.org/kabbalah/article_cdo/aid/380778/jewish/Keter.htm

Mopsik, C. (Diciembre de 1996). *JSTOR, Pensée, Voix et Parole dans le Zohar*. Obtenido de Revue de l'histoire des religions, Vol. 213, No. 4, Langue et Kabbale (OCTOBRE - DÉCEMBRE 1996), pp. 385-414 (30 pages): https://www.jstor.org/stable/23671402?read-now=1&seq=6#page_scan_tab_contents

Morah, Y. (13 de Julio de 2016). *Ana Becoaj*. Obtenido de https://fundamentoshebreos.com/ana-becoaj/

Moramattos. (15 de Abril de 2020). *Chokmah: La sabiduría que proporciona el verdadero entendimiento de las enseñanzas*. Obtenido de https://moramattos.wixsite.com/chokmah/post/chokmah

morashá. (Diciembre de 2023). Obtenido de Chabbat et la Sefirah de Malkhout: https://www.morasha.com.br/fr/Chabbat/le-sabbat-et-la-sefira-de-Malkhout.html

Moshé Idel. (1986). *Métaphores et pratiques sexuelles dans la cabale*. Recuperado el 15 de Marzo de 2024, de Article publié en annexe de Lettre sur la sainteté, le secret de la relation conjugale entre l'hiomme et la femme dans la cabale, traduit introduit et annoté par Charles Mopsik, Lagrasse, Verdier, 1986, p. 328-358.: http://jec2.chez.com/idelmetasex.htm

Mundo Desconocido. (2 de Julio de 2015). Obtenido de El Misterioso Símbolo del Árbol de la Vida: https://www.youtube.com/watch?v=HDVf4cLiHjk

Nadezha Moryak. (2023). Obtenido de https://www.pexels.com/es-es/foto/amor-corazon-emocion-romance-9162030/

Najera, J. (3 de Noviembre de 2016). *Arbol de la vida III | Sephiroth Chesed | Programa 16 - Parte 1 /3*. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=aXi_JvDnQwE

National Geographic. (1 de Enero de 2019). Obtenido de ¿Qué dice la ciencia sobre la meditación?: https://www.ngenespanol.com/ciencia/que-dice-la-ciencia-sobre-la-meditacion/

Navone, E. C. (24 de Octubre de 2022). *freecodecamp.org*. Obtenido de Algoritmo de la ruta más corta de Dijkstra - Introducción gráfica y detallada: https://www.freecodecamp.org/espanol/news/algoritmo-de-la-ruta-mas-corta-de-dijkstra-introduccion-grafica/

Nelly Arias. (17 de Febrero de 2020). Recuperado el 17 de Marzo de 2024, de Jesucristo enseña el origen espiritual del ego: https://www.youtube.com/watch?v=ff_1m_u2nWc

Netzaj «VICTORIA». (Septimbre de 2022). Obtenido de https://galeinai.org/cabala-y-jasidut/netzaj-victoria/

Netzaj. (2023). Obtenido de LaComuna: https://astrologuias.com/kabalah/netzaj/

Nubes De Dosis Diarias. (19 de Junio de 2015). Recuperado el 17 de Abril de 2024, de Entender Está En La Cabeza, Comprender En El Corazón: https://nubesdedosisdiarias.blogspot.com/2015/06/entender-esta-en-la-cabeza-comprender.html

Orero Clavero, A. (2021 de Noviembre de 4). *Binah: la esfera de la Madre*. Obtenido de https://arboldelakabala.com/binah-la-esfera-de-la-madre/

Orhamelech. (21 de Julio de 2022). Obtenido de EL ÁRBOL DE LA VIDA - QUE ES LA SEFIRÁ DE HOD - CLASE SEFIRAH DE HOD 2022: https://www.youtube.com/watch?v=AJ9EmpeqnbE

Ortiz Hadad, L. (15 de Mayo de 2022). *Supraconciencia*. Obtenido de https://acento.com.do/opinion/supraconciencia-9062629.html

Palabra cortante. (23 de Octubre de 2024). Obtenido de Científica atea se convierte al cristianismo después de descubrir ESTO : https://www.youtube.com/watch?v=tuyGBrs1Enk

Pikaza, J. (2007). *BINAH*. Obtenido de Diccionario Enciclopédico de Biblia y Teología.

Primer motor inmóvil. (5 de Abril de 2023). Obtenido de wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Primer_motor_inm%C3%B3vil

Psicología y Espiritualidad. (26 de Diciembre de 2020). ▯ *MARIO SABAN: CÁBALA PSICOLÓGICA ➤ CÓMO SANAR LAS 10 SEFIROT | ÁRBOL DE LA VIDA (+entrevista)*. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=TcxIdNLRlYw&t=921s

Quran.com. (s.f.). Obtenido de https://quran.com/yunus/61

Rav Berg. (15 de Agosto de 2016). *El centro de kabbalah*. Obtenido de La salud y el bienestar de la humanidad: https://www.kabbalah.com/es/articles/the-health-and-welfare-of-mankind/

Rav Ginsburgh. (s.f.). *Luz Infinita*. Obtenido de https://oreinsof.com/tag/luz-infinita/

Regenera. (18 de Julio de 2023). Obtenido de El doctor Manuel Sans Segarra: “la Supraconciencia existe”: https://regenerahealth.com/blog/doctor-manuel-sans-segarra-supraconciencia/

Robinson, G. (s.f.). *myjewishlearning.com*. Obtenido de What Are the Sefirot?: https://www.myjewishlearning.com/article/sefirot/

rssing. (29 de Abril de 2018). *Rabí Meir Báal Hanés Z”L*. Obtenido de https://enlace259.rssing.com/chan-43811305/all_p346.html

Sabán Cuño, M. J. (2018). *La Merkabá El Misterio del Nombre de Dios.* UNIVERSIDAD DE MURCIA.

Saban, J. M. (s.f.). *La sabiduría en la cábala* . Obtenido de https://mariosaban.com/blog-cabala/la-sabiduria-en-la-cabala

Saban, M. (s.f.). Obtenido de https://www.youtube.com/shorts/rPW4GL-s1iE

Sabán, M. (10 de Dociembre de 2020). *Latidos Cabalísticos* . Obtenido de Mario Sabán · Conceptos Básicos de la CÁBALA y del ÁRBOL DE LA VIDA · Cábala para principiantes: https://www.youtube.com/watch?v=sUtLYAzsEHI

Saban, M. (26 de Diciembre de 2020). *Psicología y Espiritualidad*. Obtenido de MARIO SABAN: CÁBALA PSICOLÓGICA ➤ CÓMO SANAR LAS 10 SEFIROT | ÁRBOL DE LA VIDA (+entrevista): https://www.youtube.com/watch?v=TcxIdNLRlYw

Sabán, M. (26 de Diciembre de 2020). *Psicología y espiritualidad*. Obtenido de MARIO SABAN: CÁBALA PSICOLÓGICA ➤ CÓMO SANAR LAS 10 SEFIROT | ÁRBOL DE LA VIDA (+entrevista): https://www.youtube.com/watch?v=TcxIdNLRlYw

Sabán, M. (5 de Mayo de 2021). *Latídos Cabalísticos*. Obtenido de 💜 CÁBALA y Poderes PARANORMALES · Expansión de CONCIENCIA · Regresión a VIDAS PASADAS · Mario Sabán: https://www.youtube.com/watch?v=XuiBq5_Pev4

Saban, M. (30 de Enero de 2021). *MARIO SABAN | ¿Qué es DIOS? ¿Quién es JESÚS? ¿Y el SER HUMANO? | Psicología y Espiritualidad 2021*. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=MLjBHA0OGaY

Saban, M. (5 de Abril de 2022). *Latidos Cabalisticos*. Recuperado el 13 de Enero de 2024, de Qué es JOJMÁ · חָכְמָה · Mario Sabán · DICCIONARIO de CÁBALA en 1 MINUTO ·: https://www.youtube.com/watch?v=_2UmeG4B57Q

Sabán, M. (s.f.). ▯ *MARIO SABAN: CÁBALA PSICOLÓGICA ➤ CÓMO SANAR LAS 10 SEFIROT | ÁRBOL DE LA VIDA (+entrevista)*. Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=TcxIdNLRlYw&t=919s

Saban, Mario. (s.f.). Obtenido de https://www.youtube.com/shorts/OBS9-6gG8ow

sabater, v. (s.f.). *La trascendencia, una fortaleza vital excepcional*. Obtenido de https://lamenteesmaravillosa.com/trascendencia/

Sánchez-Villacañas, M. (20 de Abril de 2015). *La Cábala; Un Camino de Crecimiento Personal y de Evolución Espiritual. Jojmá-Segunda Esfera*. Obtenido de https://metamorfosisyvida.wordpress.com/2015/04/20/la-cabala-un-camino-de-crecimiento-personal-y-de-evolucion-espiritual-jojma-segunda-esfera/

Sandler, J. (s.f.). *Yesod (Omer)*. Recuperado el 9 de Noviembre de 2024, de Sefaria: https://www.sefaria.org/sheets/407195?lang=bi

Schochet, J. I. (s.f.). *tora.org*. Recuperado el 25 de Mayo de 2024, de 4. Jojmá-Biná-Dáat: https://www.tora.org.ar/4-jojma-bina-daat/

Shemtov, E. (s.f.). *Jabad.com*. Recuperado el 15 de Enero de 2024, de El Alma: https://es.chabad.org/library/article_cdo/aid/2095127/jewish/El-Alma.htm

Shiva Shambo. (s.f.). *Experiencia del Despertar.*

Slater, L. (13 de Febrero de 2022). *nationalgeographic.com.es*. Obtenido de La química del amor en el cerebro: https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/quimica-amor-cerebro_17838

Sod22Mendoza&holistica binah. (7 de Agosto de 2023). Obtenido de Los 22 senderos de la Kabbalah con Mario Javier Saban: Los 22 senderos de la Kabbalah con Mario Javier Saban

Sola, M. (2018 de Octubre de 2018). *El Confidencial*. Recuperado el 9 de Marzo de 2024, de Lo que ocurre con nuestra conciencia tras la muerte: el macroestudio definitivo: https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2018-10-21/conciencia-experiencia-cercana-muerte_1463482/

soued.chez.com. (s.f.). Recuperado el 8 de Enero de 2024, de LE MONDE INTERMEDIAIRE OU ARBRE DE VIE: http://soued.chez.com/sefirot2.htm

sparknotes.com. (s.f.). Recuperado el 12 de Enero de 2024, de Summary: The Ten Sefirot Overall: https://www.sparknotes.com/philosophy/kabbalah/section6/

Strickland, A. (30 de Marzo de 2022). *CNN*. Recuperado el 19 de Enero de 2024, de Telescopio Hubble ve la estrella más lejana hasta ahora: está a 28.000 millones de años luz: https://cnnespanol.cnn.com/2022/03/30/telescopio-hubble-estrella-mas-lejana-28-000-millones-anos-luz-trax/

Susana Alles. (6 de Octubre de 2023). Recuperado el 17 de Marzo de 2024, de Kabbalah: Vergüenza para el EGO: https://www.youtube.com/watch?v=0CTBmy8NQHg

T13. (6 de Octubre de 2020). Recuperado el 26 de Enero de 2024, de Qué es la singularidad, el corazón de los agujeros negros donde se rompen todas las leyes conocidas: https://www.t13.cl/noticia/tendencias/bbc/Que-es-la-singularidad-el-corazon-de-los-agujeros-negros-donde-se-rompen-todas-las-leyes-conocidas-07-10-2020

tora.org. (s.f.). Recuperado el 8 de Enero de 2024, de 3-keter: https://www.tora.org.ar/3-keter/

tora.org. (s.f.). Obtenido de https://www.tora.org.ar/1-keter-la-voluntad-ratzon-1/

tora.org. (s.f.). Obtenido de 18) Netzaj [18.7]: https://www.tora.org.ar/18-netzaj-18-7/

tora.org.ar. (s.f.). Recuperado el 14 de Enero de 2024, de 5) Jojmá y Biná: Los poderes del intelecto [4]: https://www.tora.org.ar/5-jojma-y-bina-los-poderes-del-intelecto-4/

UNIR. (20 de Septiembre de 2019). Obtenido de Howard Gardner y las inteligencias múltiples: de la inteligencia a las inteligencias y la creatividad: https://mexico.unir.net/educacion/noticias/howard-gardner-inteligencias-multiples-creatividad/

univisión. (2 de Abril de 2018). *Michio Kaku afirma que Dios existe [Video]*. Obtenido de TWIS: https://www.univision.com/explora/michio-kaku-afirma-que-dios-existe-video

Valabregue-Perry, S. (s.f.). *La Shefa*. Recuperado el 14 de Marzo de 2024, de Influx divin et émanation dans la Cabale. Dans Pardès 2006/1-2 (N° 40-41), pages 265 à 278: https://www.cairn.info/revue-pardes-2006-1-page-265.htm

Veritasium. (s.f.). *Las Matemáticas tienen una Terrible Falla* . Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=RRg38oNQ9vk

Vía de la causa eficiente. (20 de Agosto de 2022). Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/V%C3%ADa_de_la_causa_eficiente

walkingkabbalah. (s.f.). Recuperado el 8 de Enero de 2024, de Kether (Keter) – Crown Sephirah in the Kabbalah Tree of Life: https://www.walkingkabbalah.com/kether-keter-sephirah/

Watts, A. (17 de Julio de 2012). *Binah, la matriz cósmica* . Obtenido de https://merkabbahcabala.blogspot.com/2012/07/binah-la-matriz-cosmica.html

Weisberg, C. (18 de Noviembre de 2023). *À la recherche de l'équilibre*. Obtenido de La femme, le Chabbat et l'équilibre du monde: https://fr.chabad.org/parshah/article_cdo/aid/1848741/jewish/-la-recherche-de-lquilibre.htm

Weisberg, C. (18 de Noviembre de 2023). *À la recherche de l'équilibre*. Obtenido de La femme, le Chabbat et l'équilibre du monde: Chana Weisberg

wikipedia (Tsimtsum). (23 de Enero de 2024). Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Tsimtsum#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20del%20Tsimtsum%20deriva,objetivo%20de%20permitir%20la%20creaci%C3%B3n.

wikipedia. (9 de Octubre de 2022). *wikipedia*. Recuperado el 15 de Octubre de 2022, de Kaliningrado: https://es.wikipedia.org/wiki/Kaliningrado

wikipedia. (12 de Noviembre de 2022). *wikipedia*. Obtenido de Algoritmo de Dijkstra: https://es.wikipedia.org/wiki/Algoritmo_de_Dijkstra

wikipedia. (2023). Obtenido de tiferet: https://en.wikipedia.org/wiki/Tiferet

wikipedia. (8 de Junio de 2023). *Filón de Alejandría*. Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Fil%C3%B3n_de_Alejandr%C3%ADa

Wolfram. (2023). *wolframscience*. Obtenido de A New Kind of Science: Twentieth Anniversary Collection: https://www.wolframscience.com/

Wolfram. (s.f.). *Wolfram Physics Project*. Obtenido de Visual Gallery: https://www.wolframphysics.org/visual-gallery/downloads?i=visualsummary